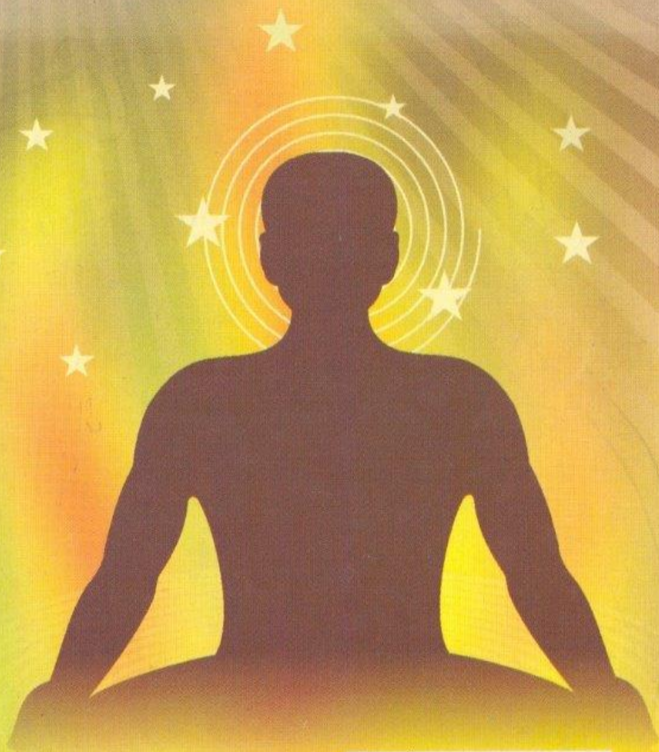
આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા

એક સમગ્ર ઉપચાર પદ્ધતિ



● ડૉ. પ્રણવ પંડ્યા

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા :
એક સમગ્ર ઉપચાર પદ્ધતિ

લેખક
ડૉ.પ્રણવ પંડ્યા

પ્રકાશક :
યુગ નિર્માણ યોજના વિસ્તાર ટ્રસ્ટ
ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરા.
ફોન (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૧૨૮, ૨૫૩૦૩૯૯
મો૦ ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૭, ૦૯૯૨૭૦૮૬૨૮૯
ફેક્સ (૦૫૬૫) ૨૫૩૦૨૦૦

પ્રાપ્તિસ્થાન
ગાયત્રી જ્ઞાનપીઠ
પાટીદાર સોસાયટી, જૂના વાડજ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩
ફોન : ૨૭૫૫૭૨૫૨

સુધારેલી આવૃત્તિ-૨૦૧૦ કિંમત રૂા. ૨૮.૦૦

લેખક તરફથી

જીવન રોગોના ભાર અને મારથી ખરાબ રીતે તૂટી ગયું છે. જ્યારે તનની સાથે મન પણ રોગી થઈ ગયું હોય, તો આ બંનેના યોગફળ રૂપે જીવનનો આ ખરાબ હાલ કેમ ન થઈ જાય ? એવું નથી કે ચિકિત્સાની કોશિશો નથી થઈ રહી. ચિકિત્સાતંત્રનો વિસ્તાર પણ ખૂબ છે અને ચિકિત્સકોની પણ ભારે ભીડ છે. પણ સમજ સાચી નથી. જે તનને સમજે છે, તે મનના દર્દને અવગણે છે અને જે મનની વાત સાંભળે છે, તેને તનની પીડા સમજાતી નથી. ચિકિત્સકોના દ્વંદ્વને કારણે તન અને મનને જોડનાર પ્રાણની દોરી નબળી પડી ગઈ છે.

પીડા વધી રહી છે, પણ કારગત દવા મળી નથી રહી. જે દવા શોધવામાં આવે છે, તે નવું દર્દ વધારી દે છે. પ્રચલિત ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાંથી ઘણુંખરું પ્રત્યેકની આ જ હાલત છે. આ જ કારણે ચિકિત્સાની વૈકલ્પિક વિધિઓ તરફ સૌનું ધ્યાન ગયું છે. પરંતુ ચિકિત્સા વિશેષજ્ઞાએ એક વાત જે સમજવી જોઈએ, તે સમજવામાં આવી નથી. સમજદારોની આ અણસમજ તમામ આફતો-મુસીબતોનું મૂળ છે. આ અણસમજની વાત ફક્ત એટલી જ છે કે જ્યાં સુધી જિંદગીને સાચી રીતે સમજવામાં નથી આવતી, ત્યાં સુધી તેની સંપૂર્ણ ચિકિત્સા પણ કરી શકાતી નથી.

જીવન - તન અને મનના જોડાણથી કંઈક વધારે છે. તેમાં અંતર્ભાવના, અંતર્ચેતના અને અંતરાત્મા જેવા અદશ્ય આયામ પણ છે. શારીરિક અંગોના જોડાણને બાયોલોજી પર આધારિત મેડિકલ સાયન્સથી સમજી શકાય છે. મનનાં ચેતન - અચેતન પડો સાઈકલોજી દ્વારા વાંચી શકાય છે. પણ અતિચેતનની લિપિ કોણ વાંચે ? પ્રારબ્ધ અને સંસ્કારોનાં લેખાંજોખાં કોણ સંભાળે ? આ ગહન વાતો તો અધ્યાત્મ વિદ્યાથી જ જાણી - સમજી શકાય છે.

આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિથી જ જીવનની યથાર્થતા અને સંપૂર્ણતાની જાણ થાય છે. આ સંપૂર્ણતાના આધારે જ સંપૂર્ણ ચિકિત્સાનું વિધાન શક્ય છે.

આ જ કારણે અધ્યાત્મ વિદ્યા, આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની જરૂરનો અનુભવ આજે સૌ કરી રહ્યા છે. આ પુસ્તકના લેખકરૂપે હું આ આધ્યાત્મિક સત્યોને જીવ્યો છું, તે મેં અનુભવ્યાં છે. યુગઋષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવનાં સાંનિધ્ય, સાહચર્ય અને સેવામાં જીવનની જે પળ વીતી છે, તે અનિર્વચનીય અનુભૂતિઓ અને ઉપલબ્ધિઓથી ભરેલી રહી છે. ગુરુદેવ અધ્યાત્મવિદ્યા અને અધ્યાત્મ ચિકિત્સાના પરમ વિશેષજ્ઞ હતા. તેમની આ વિશેષતાની ક્ષિતિજમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની નિતનવી આભા વિખરાતી મેં મારી આ જ આંખે જોઈ છે.

અનેક પ્રસંગોએ તેમણે પોતે મને પોતાની પાસે બેસાડીને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની સચ્ચાઈ બતાવી અને સમજાવી. એમના શ્રીમુખમાંથી જે સૂત્ર, એમનાં શ્રી ચરણોમાં બેસીને શીખ્યો, તે જ બતાવવાની ચેષ્ટા આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તકમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે, તે નથી કોઈ ગ્રંથના અધ્યયનનો સાર, નથી શબ્દોની ઈન્દ્રજાળની ગોઠવણ. આમાં તો બસ પોતાની અનુભૂતિઓ અને ઉપલબ્ધિઓને ઉદારતાપૂર્વક પોતાનાં પરિજનોમાં વહેંચવાની ચેષ્ટા કરવામાં આવી છે. આને વાંચનાર પુસ્તકની પ્રત્યેક પંક્તિ, શબ્દમાં આ સચ્ચાઈનો અનુભવ કરશે. વાંચનારની આ અનુભૂતિઓમાં તેમના સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જીવનની ઉપલબ્ધિ પણ જોડાય, એ જ ગુરુસત્તાને પ્રાર્થના છે.

ડૉ. પ્રણવ પંડ્યા

વિષય - સૂચિ

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા - બોધ, નિદાન અને વિજ્ઞાનનું પૂર્ણતંત્ર છે. એમાં જીવનની દશ્ય-અદશ્ય સંરચનાનો સંપૂર્ણ બોધ છે. તેની સાથોસાથ તેમાં જીવનના દૈહિક, દૈવિક અને આધ્યાત્મિક રોગોના નિદાનની સૂક્ષ્મ વિધિઓનું સમગ્ર જ્ઞાન છે. એટલું જ નહિ, માનવજીવનની સંપૂર્ણ ચિકિત્સાના ઋષિસંકલ્પને જે દોહરાવે છે એવા તમામ રોગોના સાર્થક સમાધાનનું પ્રાયોગિક વિજ્ઞાન પણ એમાં સમાવિષ્ટ છે.

એ જ આ મહાસંકલ્પ છે, જે ઋગ્વેદના દસમા મંડળના રોગનિવારણ સૂકતના ચોથા મંત્રના ઋષિની અંતર્ચેતનામાં ગૂંજ્યો હતો. નવયુગની નવીન સૃષ્ટિ રચનાર બ્રહ્મર્ષિ વિશ્વામિત્ર એ પળે ચિંતનમાં લીન હતા. ત્યારે તેમને એક કરુણ, આર્તસ્વર સંભળાયો. આ કરુણ સ્વર એક દુખિયારી સ્ત્રીનો હતો, જેને લઈને તેમનો શિષ્ય જાબાલિ આવી રહ્યો હતો. આ યુવતીને રોગોએ કસમયે વૃદ્ધ બનાવી દીધી હતી.

પાસે આવતાં જ બ્રહ્મજ્ઞાની મહર્ષિએ તેની વ્યથાનાં સમગ્ર સૂત્રો જાણી લીધાં અને જાબાલિને સંબોધતાં કહ્યું - “વત્સ ! ચિકિત્સાની તમામ પ્રચલિત વિધિઓ અને ઔષધિઓ આના પર અસફળ થઈ ગઈ છે, એમ જ કહેવા માગે છે ને ?” “હા, આચાર્યવર !” એ આગળ કંઈ કહે તે પહેલાં ઋષિ બોલ્યા - “વત્સ ! હજી એક ચિકિત્સા-વિધિ બાકી છે અને એ છે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા. તારી સામે હું આજે એનો પ્રયોગ કરીશ.”

શિષ્ય જાબાલિ પોતાના આચાર્યની અનંત આધ્યાત્મિક શક્તિઓથી પરિચિત હતો, તેથી તે શાંત રહ્યો. તેમ છતાં તેનામાં

જિજ્ઞાસા તો હતી જ. જેનું સમાધાન કરતાં અંતર્યામી બ્રહ્મર્ષિ બોલ્યા - "પુત્ર જાબાલિ ! સફળ ચિકિત્સા માટે જીવનની સમગ્ર જાણકારી જરૂરી છે. જીવન માત્ર દેહ નથી. તેમાં ઈન્દ્રિય, પ્રાણ, મન, ચિત્ત, બુદ્ધિ, અહં અને અંતરાત્માની અન્ય અદશ્ય કડીઓ પણ છે. રોગના ચોકસ નિદાન માટે તેનું પારદર્શી જ્ઞાન હોવું જોઈએ. ત્યારે જ સમાધાનનું વિજ્ઞાન કારગત નીવડે છે." આમ કહીને મહર્ષિએ તે પીડિત નારીને સામે બેસાડીને તેને પોતાના મહા તપના એક અંશનું અનુદાન આપવાનો સંકલ્પ કરતાં કહ્યું -

"આ ત્વાગમં શંતાતિભિરથો અરિષ્ટાતાતિભિઃ ।
દક્ષં તે ઉગ્રમાભારિષં પરા યક્ષ્મં સુવામિ તે ॥"

અર્થાત્ " તારી પાસે શાંતિ ફેલાવનાર તથા અવિનાશી સાધનો સાથે આવ્યો છું. તારા માટે પ્રચંડ બળ ભરી દઉં છું. તારા રોગને દૂર કરી દઉં છું." મહર્ષિના આ સંકલ્પે તે પીડિત નારીને સ્વાસ્થ્યનું વરદાન આપવાની સાથે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની પુણ્ય પરંપરાનો પ્રારંભ પણ કર્યો.



અથર્વણ વિદ્યાની ચમત્કારિક ક્ષમતા

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની પુણ્ય પરંપરા વૈદિક ઋચાઓના ગુંજન સાથે જ શરૂ થઈ ગઈ. પોતાના જીવનના ઉષાકાળથી જ માણસે વિકૃતિઓ અને વિરોધો સામે અનેક સંઘર્ષો કરવા પડ્યા. આ સંઘર્ષોમાં ક્યારેક તેનો દેહ ક્ષત-વિક્ષત થયો, તો ક્યારેક અંતર્મન વિદીર્ણ થયું. ભાવનાઓ તાર-તાર થવાના પણ અનેક અવસરો આવ્યા. વિપન્નતા અને ધનહીનતાનું દુઃખ પણ એણે સહ્યું, શત્રુઓએ આપેલી વિષમ પીડા પણ એણે સહી લીધી. તરફડાટભરી આ પીડાઓ વચ્ચે તેણે સમાધાનની શોધમાં કઠિન સાધનાઓ કરી. મહાતપની જ્વાળાઓમાં તેણે પોતાના જીવનને હોમ્યું. પ્રશ્ન એક જ હતો - જીવનની વિકૃતિઓનું નિદાન અને તેનું ચિકિત્સકીય સમાધાન.

આત્મચેતનાના કેન્દ્રમાં-પરમાત્મચેતનાના સાંનિધ્યમાં તેને સમાધાનનો સ્વર સંભળાવા લાગ્યો. મહાતપની આ નિરંતરતાએ તેના સામાન્ય વ્યક્તિત્વનો ઋષિકલ્પ કરી નાંખ્યો અને તેણે કહ્યું -

તં પ્રત્નાસ ઋષયો દીધ્યાનાઃ પુરો વિપ્રા દધિરે મન્દ્રજિહ્વમ્ ।

- ઋગ્વેદ (૪/૫૦/૧)

આ ઋષિ-અનુભૂતિમાંથી એ સ્પષ્ટ ધ્વનિ નીકળે છે કે પ્રાચીન ઋષિઓ પરબ્રહ્મનું ધ્યાન કરીને તેમને પોતાની સામે પ્રકટ કરી લેતા હતા અને મંત્રજિહ્વ પરમાત્મા દ્વારા તેમને વેદમંત્રોનો ઉપદેશ મળતો હતો. કીથ અને મેક્સમૂલર જેવા પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આ વેદમંત્રોનો

શબ્દાર્થ ગમે તે શોધતા રહે, પરંતુ પોતાના રહસ્યાર્થમાં એ જીવનની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના મંત્ર છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના આ દિવ્ય કાવ્ય વિશે અથર્વવેદના ઋષિએ કહ્યું -

પશ્ય દેવસ્ય કાવ્યં ન મમાર ન જીર્યતિ ।

પરમાત્માના કાવ્ય (વેદ)ને જુઓ, તે નાશ પામતું નથી કે મરતું નથી.

ખરેખર જ આ અમૃત કાવ્યમાં જીવનની સંપૂર્ણ અને સર્વવિધ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનાં અનેક સૂકત, સૂત્ર અને આયામ સમાયેલાં છે. પોતાના મહાતપથી અસંખ્ય પીડિતજનોની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કરનાર બ્રહ્મર્ષિ ગુરુદેવે વર્ષો પૂર્વે આ સત્યને પોતાની કલમથી પ્રકટ કર્યું હતું. તેમણે ઋગ્, યજુષ્, સામ અને અથર્વવેદના કેટલાક વિશિષ્ટ મંત્રોની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના સંદર્ભમાં તેની મહત્તા તથા તેની પ્રયોગ-વિધિને ઉદ્‌ઘાટિત કરી હતી. "વૈદિક મંત્રવિદ્યા"ના રૂપમાં આ આશ્ચર્યજનક અને ચમત્કારિક રૂપે સ્વીકાર્ય હતી, પણ આજ અનુપલબ્ધ છે.

જો કે ૧૯૮૮ના વર્ષમાં આ દિવ્ય ગ્રંથ એક પરિજન પાસેથી બ્રહ્મવર્ચસ શોધ સંસ્થાનના શોધકર્તાઓને મળ્યો હતો. ત્યારે તેને આધાર બનાવીને 'વેદોમાં માનવજીવનનું સ્વરૂપ અને તેની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનું રહસ્ય'ના નામથી એક શોધકાર્ય પણ કરાવવામાં આવ્યું હતું. જે કાર્ય કરાવવામાં આવ્યું હતું, તેના આધારે ઘણું જ પ્રામાણિકપણે કહી શકાય છે કે વેદ માનવજીવનની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનો આદિ સ્રોત છે. એમાં કેવળ દેહની પીડાને દૂર કરવાની વિધિ માત્ર નથી, પરંતુ માનસિક રોગોની નિવૃત્તિ, દરિદ્રતા-નિવારણ, બ્રહ્મવર્ચસ અને

સ્મરણશક્તિનો વધારો, ઘર-પરિવારની સુખ-શાંતિ અને સામાજિક યશ, સન્માનમાં વધારો કરવાના અનેક પ્રયોગો સમાયેલા છે.

એક નાનકડા લેખમાં એ તમામ પ્રયોગના વિસ્તારની વ્યાખ્યા તો શક્ય નથી. પરંતુ એક સામાન્ય પ્રયોગની ચર્ચા તો કરી જ શકાય છે. આ ચર્ચા ઋગ્વેદના દશમા મંડળના ૧૫૫મા સૂતક વિશેની છે. જો કોઈ વ્યક્તિ ધનલક્ષ્મી વિનાની હોય અને જીવન ગુજારી રહી હોય તો તે આ સૂક્તના તમામ પાંચેય મંત્રોનો દરરોજ સવારે નાહીને ૧૦૧ વાર જપ કરે. આ જપની પહેલાં અને પછી ગાયત્રી મહામંત્રની એક એક માળાનો જપ કરવો જરૂરી છે. વેદમાં અનેક પ્રયોગ અને અસંખ્ય વિધિઓ છે. મહાકાવ્ય અને પુરાણકાળમાં આ વિધિઓ અને પ્રયોગોનો ઉલ્લેખ મહાકાવ્યો અને પુરાણોમાં થયો. વાલ્મીકિ રામાયણ અને મહાભારતમાં જીવનની અગણિત સમસ્યાઓના સમાધાન માટે વિભિન્ન પ્રયોગની સાંકેતિક કે વિસ્તારપૂર્વક ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના આ પ્રસંગ ઐતરેયબ્રાહ્મણ, તૈત્તિરીયબ્રાહ્મણ, શતપથબ્રાહ્મણ, તાણ્ડ્યબ્રાહ્મણ તથા ષડવિંશબ્રાહ્મણમાં પણ પૂરતા મળે છે. દેવીભાગવતપુરાણ, અગ્નિપુરાણ, નારદાદિપુરાણોમાં તો તે અસંખ્ય છે. આ બાબતમાં સૂત્રગ્રંથો પણ પાછળ નથી. એમાં પણ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા સાથે સંબંધિત અનેક પ્રયોગ-વિધિઓ મળે છે. કલ્પસૂત્ર, શ્રોતસૂત્ર, ગૃહ્યસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર અને શુલ્વસૂત્રમાં આ વિષય પર એટલી વિપુલ સામગ્રી છે, કે જેના આધારે એક શોધગ્રંથ તૈયાર કરી શકાય છે.

એવી અનેક સત્ય ઘટનાઓ છે, જે ઋષિભૂમિ ભારતની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના પુણ્યપ્રવાહની સાક્ષી રહી છે. આધુનિક

બુદ્ધિ ભલે તેને કાલ્પનિક ગપ માને, પરંતુ જેને ભારતીય ઈતિહાસનું સાચું જ્ઞાન છે, જે ઋત્ પ્રત્યે આસ્થાવાન છે તેઓ તેને સ્વીકારતાં અચકાશે નહિ. જે ઘટનાનો અહીં ઉલ્લેખ કરવામાં આવી રહ્યો છે, તે ઉત્તર વૈદિક કાળની છે. એ દિવસોમાં વેદત્રયીની જ માન્યતા હતી. અથર્વણ વિદ્યાઓ પોતાની પ્રતિષ્ઠા પામવા માટે પ્રયત્નશીલ હતી. એ દિવસોમાં હસ્તિનાપુર નરેશ મહારાજ શાંતનુ બીમાર પડ્યા. એમનું બીજું લગ્ન સત્યવતી સાથે થઈ ચૂક્યું હતું અને કુરુવંશનું ગૌરવ એવા દેવવ્રત યુવરાજપદ ત્યાગીને ભીષ્મ બની ચૂક્યા હતા.

તેમની પિતૃભક્તિ, મહાત્યાગ, કર્તવ્યનિષ્ઠા અને નિરંતર સેવા એ બધાં મળીને પણ મહારાજ શાંતનુને રાહત આપી શકતાં ન હતાં. એમનું સ્વાસ્થ્ય નિરંતર બગડી રહ્યું હતું. મનનો થાક અને અશાંતિ વધી રહ્યાં હતાં. મહારાણી સત્યવતી પણ ગભરાયેલી હતી, કારણ કે પ્રાણવાન ઔષધિઓ નિષ્પ્રાણ સાબિત થઈ રહી હતી અને ગુણવાન વૈદ્ય ગુણહીન પ્રમાણિત થઈ રહ્યા હતા. કોઈને આશા ન હતી કે મહારાજ શાંતનુનું જીવન બચી જશે. સત્યવતીએ અંતિમ પ્રયાસરૂપે મહર્ષિ વ્યાસનું સ્મરણ કર્યું. પિતૃભક્ત ભીષ્મ એમને આદરપૂર્વક લઈ આવ્યા.

વ્યાસે સ્થિતિની સંપૂર્ણ જાણકારી મેળવી અને માતા સત્યવતીને કહ્યું - "મા ! આ કામ કમ-સે-કમ મારા માટે તો અસાધ્ય છે. હા, પરમ તપસ્વી મહર્ષિ દધ્યંગ ઈચ્છે તો કંઈક કરી શકે તેમ છે." વ્યાસની વાત સાંભળીને ભીષ્મ તેમને લેવા માટે તેમની પાસે ગયા. પહેલાં તો તેમણે આવવાનો ઈનકાર કર્યો, પણ પછીથી મહર્ષિ વ્યાસની વિનંતીથી તૈયાર થઈ ગયા. રાજમહેલો, રાજપુરુષો અને

રાજનીતિથી સારું એવું અંતર રાખનાર મહર્ષિ અથર્વણનું હસ્તિનાપુર આવવું એ કોઈ ચમત્કારથી ઓછું ન હતું. આવતાં જ એમણે મહારાજ શાંતનુને જોયા અને જોરથી ખડખડાટ હસ્યા. એમનું હસવાનું ખૂબ વાર સુધી ચાલતું રહ્યું. ઉપસ્થિત સૌ ચકિત હતાં.

ત્યારે તેમણે થોડા આક્રોશથી કહ્યું - "મહારાજ ! જોવામાં તો આપનો દેહ રોગી છે, પણ વાસ્તવમાં આપ પ્રારબ્ધના કુયોગ અને આપની મનોગ્રંથિથી પીડિત છો. સમગ્ર ઉપચાર માટે આપે જીવનશૈલી અને જીવનક્રમ બદલવાં પડશે." શાંતનુ સંમત થતાં તેમણે પોતાની ચિકિત્સા શરૂ કરી. એમાં ઔષધિઓના કલ્પ હતા, તો મંત્રોના પ્રયોગ પણ હતા. કેટલાય પ્રકારનાં એવાં અનુષ્ઠાન હતાં, જેના પ્રભાવથી શાંતનુનો દેહ અને મનઃસ્થિતિ બદલાવા લાગ્યાં. અથર્વણ વિદ્યાનો પ્રભાવ સૌ કોઈ જોઈ રહ્યાં હતાં. આ ઘટનાના સાક્ષી મહર્ષિ વ્યાસે તેમને કહ્યું - "ઋષિવર ! આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની આપની વિધિઓ ચમત્કારિક છે. આ પુણ્ય પ્રક્રિયા ચાલતી રહે તેના માટે અથર્વવેદની રચના જરૂરી છે." અથર્વણના આશીર્વાદથી અથર્વવેદ રચવામાં આવ્યો અને સૌએ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના રૂપમાં વેદજ્ઞાની ગુરુના મહત્ત્વને જાણ્યું.



સદ્ગુરુની કૃપાથી ટળે છે ભવરોગ

યામિ ગુરું શરણં ભવવૈદ્યમ્ - જીવનના તમામ સાંસારિક રોગોના આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક એ જ સદ્ગુરુ મારો આશ્રય છે. સમય અને પરિસ્થિતિઓ વિપરીત થવાથી જીવનની પ્રકૃતિ ઘણીવાર પ્રદૂષિત થાય છે. તેમાં વિકૃતિ અને વિકાર ફૂલેફાલે છે. કેટલીય જાતના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક રોગ તેને ઘેરી વળે છે. સામાન્ય ચિકિત્સક નથી તેનાં મૂળ સુધી પહોંચી શકતા કે નથી તેનું સમાધાન કરી શકતા. તેનું કારણ એક જ છે કે તેનું સમાધાન સામાન્ય ઔષધિઓ નથી, પરંતુ ઉપયુક્ત જીવનસાધના છે. જે કેવળ સમર્થ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક જ બતાવી શકે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, સદ્ગુરુના સ્વરમાં જ સમાધાનનાં સૂત્રો હોય છે.

સવાલ પૂછી શકાય કે સદ્ગુરુ કોણ ? તો આ મહાપ્રશ્નનો સરળ ઉત્તર એ છે કે સદ્ગુરુ એ છે, જે મનુષ્ય જીવનના દૃશ્ય અને અદૃશ્ય તમામ આયામોના મર્મજ્ઞ હોય છે. માનવીય ચેતનાની સંપૂર્ણતાનો એમને વિશેષ અનુભવ હોય છે. તેઓ આપણા વર્તમાનને જાણવાની જેવી ગહન ક્ષમતા ધરાવે છે, તેટલી જ જાણકારી અતીત વિશે પણ રાખે છે. સાથોસાથ તેમને આપણા ભવિષ્યનું પારદર્શક જ્ઞાન હોય છે. શરીરની કાર્યક્ષમતા, મનની વિચારશૈલી, ચિત્તમાં સમાયેલા જન્મ-જન્માંતરના કર્મ-સંસ્કાર, અહંકારની ગૂંચવાયેલી ગાંઠો - આ બધાં વિશે સદ્ગુરુ જાણે છે. તેમનામાં આનું પરિમાર્જન, પરિષ્કાર

કરવાની અપૂર્વ ક્ષમતા રહેલી હોય છે. આ જ કારણે સદ્ગુરુનું મિલન આપણા મહાસૌભાગ્યનું સૂચક છે. આ એ સત્યનો ઉદ્ઘોષ છે કે આપણા જીવનની સંપૂર્ણ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની શુભ ઘડી આવી ગઈ.

જેમને આવો અવસર મળ્યો છે, તેમની અનુભૂતિમાં આપણે આ સત્યનો અહસાસ પામી શકીએ છીએ. જે ક્ષણે આવી અનુભૂતિ થવાનો ક્રમ શરૂ થયો, તે દિવસોમાં આપણા પોતાના સદ્ગુરુ ગાયત્રી તપોભૂમિ, મથુરાને કેન્દ્ર બનાવીને પોતાની યોજનાને આકાર આપી રહ્યા હતા. એ વર્ષ ૧૯૫૫નું હતું. તપોભૂમિમાં વિશિષ્ટ યજ્ઞોની શૃંખલા ચાલી રહી હતી. એમાં (૧) ચારેય વેદોનાં પારાયણનો યજ્ઞ (૨) મહામૃત્યુંજય યજ્ઞ (૩) રુદ્ર યજ્ઞ (૪) વિષ્ણુયજ્ઞ (૫) શતચંડી યજ્ઞ (૬) નવગ્રહ યજ્ઞ (૭) ગણપતિ યજ્ઞ (૮) સરસ્વતી યજ્ઞ (૯) જ્યોતિષ્ટોમ (૧૦) અગ્નિષ્ટોમ વગેરે અનેક યજ્ઞોની પ્રક્રિયાનો સમાવેશ થયો હતો.

કર્મકાંડના મહાન વિદ્વાનોનું વિશિષ્ટ સંમેલન હતું આ. મંત્રવિદ્યાના અનેક મહારથીઓ પધાર્યા હતા. કર્મકાંડના સ્થૂળ પ્રયોગ સૂક્ષ્મને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે ? કેવી રીતે જીવનચેતના રૂપાંતરિત થાય છે ? મનુષ્યની અંતર્નિહિત શક્તિઓના જાગરણનો પ્રયોગ કેવી રીતે સફળ થાય ? વગેરે અનેક ગંભીર પ્રશ્નો પર ચર્ચા ચાલી રહી હતી. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ મૌનભાવે આ ચર્ચા સાંભળી રહ્યા હતા. સાંભળતાં-સાંભળતાં જ્યાં જરૂરી લાગતું, ત્યાં તેઓ પોતાની અનુભૂતિનો સ્વર જોડી દેતા. તેમની મૌલિકતાથી આ વિશદ ચર્ચામાં નવપ્રાણનો સંચાર થઈ જતો.

ચર્ચાના આ ક્રમમાં બહુ વિચિત્ર અવરોધ આવ્યો. સૌની નજર એક રોતાં-કકળતાં પ્રૌઢ દંપતી પર પડી, જેઓ પોતાના કિશોર

પુત્રને લઈને આવ્યાં હતાં. તેમનો આ કિશોર પુત્ર કેટલીય જીર્ણ બીમારીઓથી પીડાતો હતો.લગભગ અસહાય અને અપાહિજ સ્થિતિ હતી તેની. નિસ્તેજ મુખ, નિસ્તેજ આંખો, કૃશકાય, લડખડાતાં ડગલાં. બસ, તેનાં માતા-પિતાએ તેની લાવીને ગુરુદેવનાં ચરણોમાં મૂકી દીધો. "આપ જ બચાવી શકો છો મારા પુત્રને" - એક જ રટણ હતું એ બંનેનું. ગુરુદેવે ખૂબ આત્મીયતાથી તેમની વાતો સાંભળી. પછી તેમને થોડું સમજાવીને તેમના રહેવાની ઉચિત વ્યવસ્થા કરી આપી.

શું થશે આ અસાધ્ય રોગોથી ઘેરાયેલા કિશોરનું ? ઉપસ્થિત તમામ મહાન વિદ્વાનોને જિજ્ઞાસા હતી. કેવી રીતે આચાર્યશ્રી એની ચિકિત્સા કરશે ? આવા અનેક પ્રશ્નો એ તમામના મનમાં ઊઠી રહ્યા હતા. આ બાજુ, પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ પૂર્ણપણે આશ્વસ્ત હતા. જાણે તેમણે તેની ચિકિત્સા પદ્ધતિ શોધી લીધી ન હોય ! તેઓ સહજ ઉપસ્થિત જનોને તેમની અનુત્તરિત જિજ્ઞાસા સાથે છોડીને પોતાની દિનચર્યામાં વ્યસ્ત થઈ ગયા. દિવસે યજ્ઞીય કાર્યક્રમ, વિદ્વાનોની ચર્ચાઓ તથા આવનારા પરિજનો-આગંતુકો સાથે મુલાકાત, બધું જ ચાલતું રહ્યું, પરંતુ ક્યાંક પોતાના મનના કોઈક ખૂણામાં સૌને આવતી કાલની પ્રતીક્ષા હતી.

બીજા દિવસે સવારે સૂર્યોદયની સાથે જ વેદમંત્રોના સ્વરો ગુંજવા લાગ્યા. સ્વાહાના ઘોષ સાથે સવિધિ યજ્ઞીય આહુતિઓ યજ્ઞકુંડમાં પડવા લાગી. ભગવાન જાતવેદસ્ પોતાના પ્રખર તેજ સાથે ભુવન ભાસ્કરને પડકાર ફેંકી રહ્યા હતા. એટલામાં સૌએ જોયું કે કાલે આવેલો તે કિશોર બાળક પોતાના પગે ચાલીને પોતાનાં માતાપિતા સાથે આવી રહ્યો હતો. એક રાતમાં આવો અપૂર્વ ચમત્કાર ! સૌ અચરજમાં હતા. તેમના એ

અચરજને વધારતાં તે કિશોર બાળકે કહ્યું -"આપ મને શિષ્ય રૂપે અપનાવી લો, ગુરુદેવ !"

ગુરુદેવે તેના માથા પર હાથ ફેરવતાં કહ્યું - "બેટા ! તું મારો પોતાનો જ છે. તું સદૈવથી મારા આત્માનો અભિન્ન અંશ છે. પરેશાન ન થા, બધું ઠીક થઈ જશે." "પણ કેવી રીતે આચાર્યજી ?" એક વિદ્વાને પૂછી જ લીધું. જવાબ આપતાં ગુરુદેવ બોલ્યા - "મિશ્રજી ! બીમારી બે પ્રકારની હોય છે - અસંયમથી ઉપજેલી અને પ્રારબ્ધથી પ્રેરિત. આ બાળક રામનારાયણ પ્રારબ્ધથી પ્રેરિત બીમારીઓથી જકડાયેલો છે. જ્યાં સુધી તે પોતાના પ્રારબ્ધથી ગ્રસિત રહેશે, ત્યાં સુધી તેને કોઈ ઔષધ ફાયદો નહિ કરે. તેથી તેની એકમાત્ર ચિકિત્સા અધ્યાત્મ છે. હા, ઔષધિઓ શરીરના સ્તર પર એમાં સહયોગી સાબિત થઈ શકે છે."

આમ કહીને ગુરુદેવ તે બાળકનાં માતા-પિતા તરફ ફર્યા અને કહ્યું - "આપ ચિંતા ન કરો. આપનો પુત્ર રામનારાયણ આજથી મારો પુત્ર છે. આપે તેના શરીરને જન્મ આપ્યો છે. હું તેના જીવાત્માને નવો જન્મ આપીશ." ગુરુદેવની વાતોથી માતા-પિતાને આશ્વાસન મળ્યું. આમ પણ તેઓ એક રાતમાં સારુંએવું પરિવર્તન જોઈ ચૂક્યાં હતાં. ગુરુદેવના તપનો અંશ પામીને થોડાક જ મહિનામાં તે કિશોર રામનારાયણના ફક્ત શારીરિક રોગો જ દૂર થયા એમ નહિ, પરંતુ તેની માનસિક ચેતના પણ નિખરી. તેની બૌદ્ધિક શક્તિઓનો ભારે વિકાસ થયો. એટલું જ નહિ, રુચિઓ-પ્રવૃત્તિઓ પણ પરિષ્કૃત થઈ. તેનામાં ગાયત્રી-સાધના પ્રત્યે ભારે અનુરાગ જાગી ઊઠ્યો. તેનામાં આ બધાં પરિવર્તન સદ્‌ગુરુની કૃપાથી આવ્યાં. એ જ સદ્‌ગુરુ, જે માનવજીવનનાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોના મર્મજ્ઞ હતા.



આધ્યાત્મિક રહસ્યોથી ભરેલું માનવજીવન

માનવજીવનનું આધ્યાત્મિક રહસ્ય અદ્ભુત છે. અનુભવ કહે છે કે એ એટલાં આશ્ચર્યોથી ભરેલું છે કે સામાન્ય બુદ્ધિ તો એના પર ભરોસો કરવામાં અસહાય બને છે. જે દેહથી આપણને જીવનનો પરિચય મળે છે, તેના વિશે આપણી જાણકારી બહુ છીછરી છે. ઉપરથી જોતાં ભલે તે માંસ અને ચામડાંથી મઢેલું હાડકાંનું એવું માળખું દેખાતું હોય જેની અંદર રક્ત અને પ્રાણ ચક્કર મારી રહ્યાં છે, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ કહે છે કે તેની અંદર અનેક એવી સૂક્ષ્મતાઓ છે, જેના વિશે આધુનિક શોધ પણ કંઈ કહી શકવા અસમર્થ છે. અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓની સંરચનાઓ, માંસપેશીઓમાં લપેટાયેલ તંત્રિકાઓનાં ગુચ્છ, મસ્તિષ્કની અર્ધા ઉપરાંતની કોશિકાઓની નિષ્ક્રિય સ્થિતિએ ત્રીજી સહસ્રાબ્દિના મહાવૈજ્ઞાનિકોને હેરાન કરી મૂક્યા છે.

એમાંથી કેટલાયનું તો એમ માનવું છે કે વિજ્ઞાન અને વૈજ્ઞાનિકતા દેહની જે સૂક્ષ્મ સંરચનાઓને જાણી શકવામાં અક્ષમ છે, તે જ શક્ય છે કે આધ્યાત્મિક રહસ્યોનાં પ્રવેશદ્વાર હોય. થોડાંક વર્ષો પહેલાં જ ત્રીજી સહસ્રાબ્દિના પ્રવેશની શુભ ઘડીએ એક ગ્રંથ પ્રકાશિત થયો છે. 'પ્રેડિક્શન ફોર ધી નેક્સ્ટ મિલેનિયમ.' આ ગ્રંથનું સંપાદન ડેવિડ ક્રિસ્ટોફ અને ટોડ ડબલ્યૂ નિકરસન નામના વિશેષજ્ઞ વૈજ્ઞાનિકોએ કર્યું છે. આ ગ્રંથમાં ૨૧૭ વિશિષ્ટ વૈજ્ઞાનિકોના વિચાર પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યા છે. જેના માધ્યમથી ભવિષ્યના માનવવિકાસ પર નજર નાંખવામાં આવી છે. ટૂંકમાં આ પુસ્તકોનો સાર કહીએ તો એમાં એવી આશા રાખવામાં

આવી છે કે ભવિષ્યનો માનવ પોતાના જીવનનાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોને વૈજ્ઞાનિક ઢંગથી જાણવા યોગ્ય બની શકશે.

જ્યાં સુધી વર્તમાનની વાત છે તો કેવળ દેહનાં રહસ્યો જ અણજાણ્યાં નથી, પરંતુ પ્રાણનો પ્રવાહ પણ વણજાણ્યો છે. નાડી સંસ્થાનમાં વહેતો પ્રાણ વિશ્વપ્રાણ સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે ? આ પ્રશ્નનો કોઈ સચોટ વૈજ્ઞાનિક ઉત્તર નથી, જ્યારે આધ્યાત્મિકતાના ભવ્ય ભવનનો સંપૂર્ણ પાયો પ્રાણવિદ્યા પર જ ટકેલો છે. પ્રાણના ભેદ, ઉપભેદ, ભાવનાઓ અને વિચારો પર એનો પ્રભાવ એટલો અનોખો છે, જેની અનુભૂતિ થતાં કોઈ પણ વ્યક્તિ જીવનની દોર પોતાના હાથમાં લઈ શકે છે.

પ્રાણની જેમ જ મનનાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોથી મનોવૈજ્ઞાનિકોનો સમુદાય અપરિચિત છે. મન સોચ-વિચાર સંસ્થાનથી કંઈક વધારે છે. તેવી જ રીતે તેની અવચેતન-અચેતનની પરતોનું ઊંડાણ વર્તમાન જીવનથી ક્યાંય વધારે છે. એમાં અસંખ્ય એવા ગૂઢ ભેદ સમાયેલા છે, જેને ફક્ત આધ્યાત્મિક સાધનાઓથી જ ઉભારી, ઉકેલી અને જગાડી શકાય છે. આમ થતાં આ જ મન આપણને અતીન્દ્રિય ઝલક દેખાડવા લાગે છે. કોઈ અજાણ ઝરૂખામાંથી ભવિષ્યની ઝાંખી મળવા લાગે છે. જીવનની પરતો અનેક છે. તેનાં રહસ્યો પણ અસંખ્ય છે, પરંતુ એને એ જ જાણી શકે છે, જે સાચે જ જિજ્ઞાસુ છે. જેનામાં સ્વસ્થ જીવનનો સાચો અર્થ શોધવાની લાલસા છે. જે એ સત્યને સમજે છે કે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાથી જ સ્વસ્થ અને સફળ જીવનનું વરદાન મેળવી શકાય છે.

એવા જ એક સાચા જિજ્ઞાસુ ઈ.સ. ૧૯૫૩માં શ્રી અરવિંદ આશ્રમમાં સાધના માટે આવ્યા. જો કે પોંડિચેરી સાથે એમનો

જૂનો સંબંધ હતો. તેઓ અહીં ફ્રાંસીસી ઔપનિવેશિક સરકારમાં પહેલાં સેવારત હતા અને ત્યારે તેમનો શ્રી અરવિંદ અને શ્રીમા સાથે ભાવભર્યો સંબંધ બંધાયો હતો 'માનવજીવનમાં અનંત આધ્યાત્મિક રહસ્ય સમાયેલાં છે'- આ એક વાતે તેમના હૃદયતંત્રના ઊંડાણને સ્પર્શી લીધું. તેમણે પોતાના હોદ્દા પરથી રાજીનામું આપી દીધું અને ડચ ગયાના જતા રહ્યા. ત્યાં તેમણે એમેઝોનનાં જંગલોમાં પોતાની સાહસિક સાધનામાં એક વર્ષ ગાળ્યું. ત્યારબાદ બ્રાઝીલ થઈને આફ્રિકા પહોંચ્યા. આ સાહસિક શોધમાં તેમને સદ્‌ગુરુના માર્ગદર્શનની તીવ્ર જરૂરિયાત અનુભવાઈ.

આ ભાવના તેમને શ્રીમાનાં શરણે લઈ આવી. પોતાની ૩૦ વર્ષની ઉંમરે તેઓ શ્રીમાના સમર્પિત શિષ્ય બની ગયા. શ્રીમાએ એમને 'સત્પ્રેમ' કહીને સંબોધ્યા. સાધના માટે સાહસિક સંકલ્પ અને સદ્‌ગુરુ પ્રતિ સઘન શ્રદ્ધાના સુયોગે તેમને નવો પ્રારંભ આપ્યો. તેઓ પોતાના રસ્તે ચાલી નીકળ્યા. આ રસ્તે ચાલતાં તેમની સામે એક પછી એક નવાં નવાં આધ્યાત્મિક રહસ્ય ઉજાગર થતાં રહ્યાં. સૌથી પહેલાં તેમણે અનુભવ્યું કે સૃષ્ટિ અને માનવજીવનનું મૂળ ઊર્જા છે. આ ઊર્જા પોતાના નિશ્ચિત ક્રમમાં જુદાજુદા આકારવાળી છે. લોકની સૃષ્ટિ પણ આ રીતે બની છે અને માનવજીવન પણ આની જેમ અસ્તિત્વમાં આવ્યું છે.

પોતાની આ અનુભૂતિ પછી એમણે કહ્યું - આઈન્સ્ટાઈનનું સૂત્ર $E=mc^2$ વૈજ્ઞાનિક જ નહિ, આધ્યાત્મિક સૂત્ર પણ છે. આધ્યાત્મિક અનુભવ પણ એમ જ કહે છે કે પદાર્થ અને ઊર્જા પરસ્પરમાં રૂપાંતરિત થાય છે માનવજીવન પણ આ

રૂપાંતરણનું પરિણામ છે. જેને આપણે દેહ, પ્રાણ અને મન, અંતઃકરણ અને અંતરાત્માના સંયોગથી બનેલું વ્યક્તિત્વ કહીએ છીએ, તે વાસ્તવમાં કેટલાક વિશિષ્ટ ઊર્જા-તરંગોનો સુખદ સંયોગ છે. કર્મ, ઈચ્છા અને ભાવના અનુસાર આ ઊર્જા તરંગોમાં વધઘટ થતી રહે છે. સ્થિતિમાં થનાર આ પરિવર્તન માટે વર્તમાન જીવનની સાથે ભૂતકાળમાં કરવામાં આવેલાં કર્મ, ઈચ્છાઓ અને ભાવનાઓ જવાબદાર હોય છે.

તેની જ યોગ્ય કે અયોગ્ય સ્થિતિ અનુસાર જીવનમાં સુખદ અને દુઃખદ પરિવર્તન આવે છે. જીવનમાં કોઈ વિશિષ્ટ ઊર્જા-તરંગનો જયારે ઘટાડો થાય છે ત્યારે સ્વાસ્થ્ય, માનસિક સ્થિતિ, પારિવારિક અને સામાજિક પરિસ્થિતિમાં તદનુરૂપ પરિવર્તન આવી જાય છે. આ સ્થિતિને તપ, યોગ, મંત્રવિદ્યા વગેરે પ્રયાસોથી ઠીક પણ કરી શકાય છે. સત્પ્રેમે આ તમામ પ્રયોગો એક વૈજ્ઞાનિકની જેમ કર્યા. સાથોસાથ તેમણે પોતાના નિષ્કર્ષોને લિપિબદ્ધ પણ કર્યા. જે કોઈ માનવજીવનનાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોને વિસ્તારથી જાણવા ઈચ્છે છે, તેમના માટે સત્પ્રેમની રચનાઓ માર્ગદર્શક દીપક જેવી છે.

પ્રાયોગિક નિષ્કર્ષના ક્રમમાં એમણે સૌથી પહેલાં 'શ્રી અરવિંદ ઑર ધી એડવેન્ચર ઓફ કોન્શસનેસ' લખ્યું. એ પછી થોડાક સમય બાદ એમણે 'ઓન ધી વે ઓફ સુપરમેનહુડ' પ્રકાશિત કર્યું. શ્રીમાના સંગ-સાથની અનુભૂતિઓને એમણે 'મધર્સ એજન્ડા'ના ૧૩ ભાગોમાં લખી. તે પછી 'ધી ડિવાઈન મટીરિયાલિઝમ', 'ધી ન્યૂ સ્પેસીઝ', ધી મ્યૂટેશન ઓફ ડેથ'ની એક ગ્રંથત્રયી લખી. તે પછી 'ધ માઈન્ડ ઓફ સેલ્સ' પ્રકાશિત

કર્યું. ઈ.સ. ૧૯૮૯માં પોતાની સાધનાકથાને ‘ધી રિવોલ્ટ ઓફ અર્થ’ નામે પ્રકાશિત કરી.

સત્પ્રેમે પોતાનું સંપૂર્ણ જીવન માનવજીવનનાં આધ્યાત્મિક રહસ્યોની શોધમાં વિતાવ્યું. એક ગંભીર વૈજ્ઞાનિકની જેમ તેમણે પોતાના શોધ-નિષ્કર્ષ પ્રસ્તુત કર્યા. સારરૂપે તેમના નિષ્કર્ષો વિશે બે વાત કહી શકાય છે - (૧) આપણે સૌ, સૃષ્ટિ અને સ્રષ્ટા સાથે પરસ્પર ગાઢ ગૂંથાયેલા છીએ (૨) કર્મચક્ર જ આપણા સૌના જીવનને ચલાવી રહ્યું છે, પરિવર્તિત કરી રહ્યું છે. આ બે વાતોની સાથે બીજી પણ બે વાતો છે (૧) ઈચ્છા, સંકલ્પ, સાહસ અને શ્રદ્ધા દ્વારા આપણે સૌ આપણી અનંત શક્તિઓને જાગૃત કરી શકીએ છીએ (૨) આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા જ માનવીની વિકૃતિઓનું એકમાત્ર સમાધાન છે. એને આસ્તિકતા હોય તો અનુભવી શકાય છે.



આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનું મૂળ છે આસ્તિકતા

અવાસ્તિકતાના અસ્તિત્વને નકારવાનું શક્ય નથી. એ આપણે પોતે, આપણા પોતાના જીવન જેટલું સ્પષ્ટ છે. જેને જીવનની સંપૂર્ણતાનો અહસાસ થાય છે તે આસ્તિકતાની અનુભૂતિ કર્યા વગર રહેતો નથી. જે આસ્તિકતાને નકારે છે, તે વાસ્તવમાં જિંદગીને નકારે છે, પોતાનો ખુદનો અસ્વીકાર કરે છે. આસ્તિકતાનો મતલબ છે - જીવન હોવાની સાચી સ્વીકારોક્તિ, જીવન અને જગતના સંબંધોની સૂક્ષ્મ અને સઘન અનુભૂતિ. લોકવ્યવહારમાં ઈશ્વર પ્રત્યે વિશ્વાસ કે આસ્થાને આસ્તિકતાનો પર્યાય માનવામાં આવે છે. વૈદિક વિદ્વાન "નાસ્તિકો વેદ નિંદકઃ" કહીને વેદજ્ઞાન પ્રત્યે આસ્થાને આસ્તિકતારૂપે પરિભાષિત કરે છે.

આપણા સારમર્મમાં, વ્યવહારમાં અને દર્શનમાં આસ્તિકતા વિશે જે કાંઈ પણ કહેવામાં આવ્યું છે, તે એક જ સત્યનાં વિવિધ રૂપ છે. કથન અને પરિભાષાઓ અનેક હોવા છતાં પણ આસ્તિકતાનું સત્ય એક જ છે. જ્યારે આપણે આસ્તિકતાને ઈશ્વર પ્રત્યે આસ્થા કહીએ છીએ તો એનો અર્થ એટલો જ છે કે આપણે સમષ્ટિ જીવન પ્રત્યે, સર્વવ્યાપી અસ્તિત્વ પ્રત્યે આસ્થાવાન હોવું જોઈએ. આ જ વાત દેવજ્ઞાન વિશે છે. વેદનો મતલબ માત્ર ચાર પોથી નથી, પરંતુ એ સત્યજ્ઞાન અને સત્યવિદ્યા છે. પરંપરાગત રીતે વિચારીએ તો પ્રાચીન

ઋષિઓએ જીવન અને જગતની સૂક્ષ્મતાઓ અને ગહનતાઓનું જે જ્ઞાન મેળવ્યું, એ જ વેદોમાં સંકલિત થયેલું છે. એની અવહેલના કે ઉપેક્ષા કરીને આપણે જીવનના સમગ્ર વિકાસને ક્યારેય પામી શકતા નથી.

વીતેલાં વર્ષોમાં વિજ્ઞાનના નામે આસ્તિકતાને ઈનકારવાની અનેક કોશિષો કરવામાં આવી. કેટલીય જાતના વ્યંગ, કટાક્ષ અને કડવી વાતો કરવામાં આવી. વાત એટલે સુધી વધી કે નાસ્તિકતાને વૈજ્ઞાનિકતાનો પર્યાય માનવામાં આવી. આ અવળી વિચારધારાએ અનેક અવળાં કામ કરાવ્યાં. સમષ્ટિ જીવનચેતનાને નકારવાથી સ્વાર્થપરાયણતા અને અહંતાને ભારે ઉત્તેજન મળ્યું. પ્રાકૃતિક સંસાધનોનું અધાધૂંધ દોહન થયું. માનવીય અહંતાની લપેટમાં આવીને જીવજંતુઓની અસંખ્ય પ્રજાતિઓ નષ્ટ થઈ. આની સાથોસાથ પ્રાકૃતિક સંકટોનાં વાદળો પણ ઘેરાયાં. પર્યાવરણ-સંકટ, ઋતુ-સંકટ, જાતજાતની બીમારીઓ, મહામારીઓ, આપત્તિઓ માનવીય જીવનને ગૂંગળાવવાની તૈયારી કરવા લાગ્યાં. સ્વાર્થલિપ્સાથી ગ્રસાયેલા અહંકારી માનવને મનોરોગોએ પણ ઘેરી લીધો. આ બધું કેમ થયું ? કેવી રીતે થયું ? આ સવાલોના જવાબ શોધવામાં જયારે વૈજ્ઞાનિકો લાગી પડ્યા તો એમણે પોતાના પ્રયોગોના નિષ્કર્ષમાં એ જ જાણ્યું કે સમષ્ટિ ચેતનાના અસ્તિત્વને નકારી શકાતું નથી.

વૈજ્ઞાનિક સમુદાયે હાર માનીને એ વાત સ્વીકારવી પડી કે જીવનના તમામ તંતુ એકબીજા સાથે ગાઢ રીતે ગૂંથાયેલા છે. જીવન અને જગત પોતાના ઊંડાણમાં પરસ્પર જોડાયેલાં છે. એમને અલગ સમજવાં એ મોટી ભૂલ છે. આ વૈજ્ઞાનિક નિષ્કર્ષ

જ પ્રકારાંતરે ઈકોલોજી, ઈકોસિસ્ટમ, ડીપ ઈકોલોજી અને એન્વાયરન્મેંટલ સાઈકોલોજી જેવી શબ્દાવલી રૂપે પ્રકાશિત થયા. આ તથ્યોને જો અહંકારી હઠવાદિતાને ત્યાગીને સ્વીકારીએ તો તે આસ્તિકતાના અસ્તિત્વની સ્વીકારોક્તિ જ કહેવાશે. આ વૈજ્ઞાનિક નિષ્કર્ષ વિશે યુગો પૂર્વે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતામાં કહેવાયું હતું - **'સૂત્રે મણિગણાઈવ'** એટલે કે જીવનનાં તમામ રૂપ એક પરમ દિવ્ય ચેતનાના સૂત્રમાં મણિઓની જેમ ગૂંથાયેલાં છે. ઉપનિષદોએ આ સચ્ચાઈને **'અયમાત્મા બ્રહ્મ'** કહીને પ્રતિપાદિત કરી. એનો મતલબ એ છે કે આ મારો અંતરાત્મા જ બ્રાહ્મી ચેતનાનો વિસ્તાર છે. એને એમ પણ કહી શકાય કે આપણા જીવનનો ભાવભર્યો વિસ્તાર જ આ જગત છે. આપણા વિસ્તારમાં જ સમષ્ટિ છે.

ઉપનિષદ યુગની આ અનુભૂતિઓને કેટલાય મનીષીઓ આ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં પણ મેળવી રહ્યા છે. આ જ કારણે એમણે આસ્તિકતાને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના સર્વમાન્ય સિદ્ધાંતરૂપે માન્યતા આપી છે. એમાંના એક ટી.એલ. મિશેલનું કહેવું છે કે આસ્તિકતાનો ઈનકાર જીવનચેતનાને વિખંડિત કરીને તેને અપંગ બનાવી દે છે. આ ઈનકારથી જીવનમાં અનેક નકારાત્મક ભાવ પેદા થાય છે, જે દૃઢ બનવાથી કેટલીય જાતના રોગો થવાની સંભાવના જન્મે છે. એમનો એવો પણ મત છે કે જો આસ્તિકતાને સાચા અર્થમાં સમજીને આત્મસાત્ કરવામાં આવે તો અંગત જીવનમાં ફૂલતીફાલતી કેટલીય જાતની મનોગ્રંથિઓથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

આ સંદર્ભમાં અંગ્રેજ પત્રકાર અને લેખક પોલ બ્રોન્ટનની અનુભૂતિ ખૂબ મધુર છે. કેટલાંય વર્ષોની યાત્રા કર્યા પછી પોલ બ્રોન્ટન ભારત

આવ્યા. પોતાના સંશોધક સ્વભાવને કારણે તેઓ અહીં અનેક મહાન વિભૂતિઓને મળ્યા. એમાંના કેટલાક સિદ્ધ અને ચમત્કારી મહાપુરુષ પણ હતા, પરંતુ આ તમામ ચમત્કાર, અચરજભર્યાં કાર્યો એમની જિજ્ઞાસાઓનું સમાધાન ન કરી શક્યાં. આ બધી મિલન-મુલાકાતો પછી પણ એમનો પ્રશ્ન અનુત્તરિત રહ્યો. મન એવું ને એવું અશાંત રહ્યું. તેઓ પોતે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની તીવ્ર જરૂરિયાત અનુભવી રહ્યા હતા, પણ એ શક્ય કેવી રીતે બને ? પોતાના વિચાર અને ચિંતન-મનનની આ ક્ષણે એમને રમણ મહર્ષિની જાણકારી મળી.

તામિલનાડુના તિરુવન્નામલ્લાઈ સ્થાન પર સાધના કરનાર યોગીવર રમણ. પવિત્ર પર્વત અરુણાચલમ્‌માં તપ કરી રહેલા સંત રમણ મહર્ષિ. આ નામે એમના હૃદયના તારોમાં એક મધુર ઝંકાર ઉત્પન્ન કર્યો. એમને એવું લાગ્યું, જાણે મહર્ષિ પોતાના અદૃશ્ય સ્વરે તેમને આમંત્રિત કરી રહ્યા છે ! સ્વર અજાણ્યો હતો, પણ પોકાર આત્મીય હતો. તેઓ ચાલી નીકળ્યા. થોડાક દિવસોમાં પોતાની આ યાત્રા પૂરી કરીને તેઓ પવિત્ર પર્વત અરુણાચલમ્‌ના પદપ્રાંતમાં પહોંચ્યા. ત્યાં પહોંચીને તેમને જાણવા મળ્યું કે મહર્ષિ પોતાની ગુફામાં છે. શક્ય છે કે તેઓ સાંજે નીચે ઊતરે. પોલ બ્રોન્ટન માટે એ સાંજની પ્રતીક્ષા ખૂબ કષ્ટપ્રદ હતી. તેમ છતાં તેમણે ધૈર્યપૂર્વક સમય વિતાવ્યો.

પ્રતીક્ષાની ક્ષણો વીતી જતાં મહર્ષિ સાથે તેમની મુલાકાત થઈ. આ મિલનની પ્રથમ ક્ષણે જ તેમણે પોતાની જિજ્ઞાસા વ્યક્ત કરી દીધી- આસ્તિકતા શું છે ? ઈશ્વર છે કે નહિ ? તેમના આ પ્રશ્નો પર મહર્ષિ હસી પડ્યા અને બોલ્યા - “પહેલાં એ બતાવો કે તમે છો કે નહિ અને જો તમે છો તો તમે કોણ છો ?” તેમના સહજ પ્રશ્નોના જવાબમાં મહર્ષિના અટપટા પ્રશ્ન ! પોલ બ્રોન્ટન કંઈ બોલી ન શક્યા, પરંતુ મહર્ષિના

વ્યક્તિત્વની પારદર્શક સચ્ચાઈએ તેમને ઊંડે સુધી સ્પર્શી લીધા. મહર્ષિની વાતોમાં તેમને સત્યનું દર્શન થયું અને તેઓ "હું કોણ છું ?" આ પ્રશ્નનું સમાધાન મેળવવામાં લાગી પડ્યા.

પોલ બ્રોન્ટનની જિજ્ઞાસા તીવ્ર હતી. તેમની ભાવનાઓ સાચી હતી, પાછી તેમનામાં લગનની પણ કંઈ કમી ન હતી. મહર્ષિનો પ્રશ્ન જ તેમનું ધ્યાન બની ગયો. તેઓ પોતાના અસ્તિત્વનાં એક એક પડ ભેદતાં ભેદતાં ગહનતામાં ઊતરતા ગયા. જેમજેમ તેઓ પોતાના ઊંડાણમાં ઊતરતા ગયા, તેમતેમ તેમનું અચરજ વધતું ગયું. પરિઘમાં સીમાઓ હતી, પરંતુ કેન્દ્રમાં અસીમતાની અનુભૂતિ હતી. 'હું'ની સાચી ઓળખાણમાં તેમને ઈશ્વરની ઓળખાણ પણ મળી ગઈ. આસ્તિકતાના અસ્તિત્વનો બોધ પણ થઈ ગયો. જ્યારે તેઓ ફરી પાછા મહર્ષિ પાસે પહોંચ્યા તો તેમના હોઠો પર કરુણાપૂર્ણ મલકાટ હતો. પોલ બ્રોન્ટનને જોઈને તેઓ બોલ્યા, "પુત્ર ! આસ્તિકતા આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની એક વિધિ છે. જીવનનું સમગ્ર દુઃખ તેના અધૂરાપણાની અનુભૂતિમાં છે. જ્યારે કોઈ તેનો સંપૂર્ણતામાં અનુભવ કરે છે તો તેના તમામ સંતાપ શાંત થઈ જાય છે. પોતાના અંતરાત્મામાં જ તેને પરમાત્માની ઝાંખી મળે છે. પોતાના જીવનમાં જ જગતના વિસ્તારનો બોધ થાય છે, જો કે આ અનુભૂતિ માટે નૈતિકતાની નીતિ અનુસરવી જરૂરી છે.



નૈતિકતાની નીતિ
સ્વાસ્થ્યની ઉત્તમ કેડી

નૈતિકતાની નીતિ પર ચાલતાં સ્વાસ્થ્યનાં અનોખાં વરદાન પામી શકાય છે. તેની અવહેલના જિંદગીમાં સદૈવ રોગ-શોક, પીડા-પતનના અનેક ઉપદ્રવ ઊભા કરે છે. અનૈતિક આચરણથી અધીરાઈપૂર્વક પ્રાણ-ઊર્જાની બરબાદી થાય છે. સાથોસાથ વૈચારિક અને ભાવનાત્મક સ્તર પર અગણિત ગ્રંથિઓ જન્મ લે છે. આની સાથે શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે ચિંતન, ચરિત્ર અને વ્યવહારના સમગ્ર તાણા-વાણા ઢીલા પડી જાય છે. આધુનિકતા, સ્વચ્છંદતા અને ઉન્મુક્તતાના નામે અત્યારે નૈતિક વર્જનાઓ અને મર્યાદાઓ પર ઢગલાબંધ પ્રશ્નસૂચક નિશાન લગાવવામાં આવી રહ્યાં છે. તેને પુરાતન ઢોંગ કહીને અસ્વીકાર કરવામાં આવી રહ્યો છે. નવી પેઢી તેને રૂઢિવાદ કહીને નજરઅંદાજ કરી રહી છે. આમ હોવાનાં અને કરવાનાં દૂષિત દુષ્પરિણામ આજે કોઈથી છૂપાં નથી.

જો કે નવી પેઢીના સવાલ "નૈતિકતા શા માટે?"ને પણ નજરઅંદાજ ન કરવો જોઈએ. તેનો યોગ્ય જવાબ આપતાં તેને તેના વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક પ્રભાવોનું જ્ઞાન કરાવવું જોઈએ. પ્રશ્ન ક્યારેય ખોટા હોતા નથી, ખોટી હોય છે પ્રશ્નોની અવહેલના કે ઉપેક્ષા. તેનો જવાબ શોધી ન શકવાના કોઈ પણ કારણને વાજબી ઠરાવી શકાય નહિ. ધ્યાન રાખો, પ્રત્યેક યુગ પોતાના સવાલોના જવાબ માગે છે. નવી પેઢી પોતાના નવા પ્રશ્નોનું તાજગીસભર સમાધાન માગે છે. "નૈતિકતા શા માટે?" આ યુગ પ્રશ્ન છે. આ પ્રશ્નના માધ્યમથી નવી પેઢીએ નવા સમાધાનની

માગણી કરી છે. તેને પરંપરાની દુહાઈ દઈને ટાળી શકાય નહિ. એમ કરવાથી નૈતિકતાની નીતિ ઉપેક્ષિત થશે અને તેનાથી થનારી હાનિઓ વધતી જશે.

નૈતિકતા શા માટે ? એ પ્રશ્નનો સાચો ઉત્તર છે - ઊર્જાના સંરક્ષણ અને ઊર્ધ્વગમન માટે. આ પ્રક્રિયામાં શારીરિક અને માનસિક અપવ્યયની વાત સર્વવિદિત છે. હોય પણ કેમ નહિ ? અનૈતિકતાથી એક જ વાત સ્ફુટ થાય છે - ઈન્દ્રિય વિષયોનો અમર્યાદિત ભોગ. સ્વાર્થલિપ્સા, અહંતા અને તૃષ્ણાની અબાધિત તુષ્ટિ. પછી એના માટે કંઈ પણ કેમ ન કરવું પડે. પ્રાણની સંપદા જ્યાં સુધી છે, ત્યાં સુધી આ સમગ્ર ખેલ ચાલતો રહે છે. પરંતુ તેમાં ચૂક થતાં જ જીવનજ્યોતિ બુઝાવાનો અણસાર નજરે પડવા માંડે છે.

એટલું જ નહિ, એમ કરવાથી જે પ્રતિબંધો તૂટે છે, મર્યાદાઓ લેપાય છે, તેનાથી અપરાધ-બોધની ગ્રંથિ પેદા થયા વિના રહેતી નથી. વૈચારિક અને ભાવનાત્મક સ્તર પર ઉદ્ભવેલી ગ્રંથિઓથી અંતર્ચેતનામાં અસંખ્ય તિરાડ પડી જાય છે. સમગ્ર વ્યક્તિત્વ વિખંડિત થવા લાગે છે. જ્યારે બહારનો વ્યવહાર અસામાન્ય થઈ જાય છે, ત્યારે બીજાઓને આની જાણ થાય છે. આ બધું થાય છે અનૈતિક આચરણના કારણે. હજી હમણાં જ પશ્ચિમી દુનિયાના એક વિખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિક રૂડોલ્ફ વિલ્કિન્સને આ સંદર્ભમાં એક શોધ-પ્રયોગ કર્યો છે. તેમણે પોતાનાં તારણોને 'સાઈકોલોજિકલ ડિસઓર્ડર કોઝ એન્ડ ઈફેક્ટ'ના નામે પ્રકાશિત કર્યાં છે. આ તારણોમાં એમણે એ સચ્ચાઈને સ્વીકારી છે કે નૈતિકતાની નીતિ પર આસ્થા રાખનાર લોકો ઘણુંખરું મનોરોગના શિકાર બનતા નથી. આનાથી ઊલટું અનૈતિક જીવન વિતાવનાર લોકો ઘણુંખરું અનેક જાતના મનોરોગોના શિકાર બનતા જોવા મળે છે.

સમાજમનોવૈજ્ઞાનિક એરિક ફ્રોમે પોતાના ગ્રંથ 'મેન ફોર હિમસેલ્ફ'માં પણ આ સચ્ચાઈનું વર્ણન કર્યું છે. એમનું કહેવું છે કે અનૈતિકતા મનોરોગોનું બીજ છે. વિચારો અને ભાવનાઓમાં તે અંકુરિત થતાં જ માનસિક સંકટોનો પાક લહેરાયા વિના રહેતો નથી. યોગીવર ભર્તૃહરિએ 'વૈરાગ્ય શતક'માં આની ચર્ચામાં કહ્યું છે - **'ભોગે રોગં ભયં'** એટલે કે ભોગમાં રોગનો ભય છે. તેને એમ પણ કહી શકાય કે ભોગ હશે તો રોગ ફાલશે જ. નૈતિક પ્રતિબંધોની અવહેલના કરનાર નિરંકુશ ભોગવાદી રોગોની ઝપટમાં આવ્યા વિના રહેતો નથી. તેની ચિકિત્સા નૈતિકતાની નીતિ સિવાય બીજી કોઈ નથી.

ક્યારેક ક્યારેક તો આ રોગ એટલો વિચિત્ર હોય છે કે તેને મહાવૈદ્ય પણ સમજી શકતા નથી. આ ઘટના મહાભિષક આર્ય જીવકના જીવનની છે. આર્ય જીવક તક્ષશિલાનો સ્નાતક હતો. આયુર્વિજ્ઞાનમાં તેણે વિશેષજ્ઞતા મેળવી હતી. ગરીબ ભિક્ષુકથી માંડીને ધનપતિ શ્રેષ્ઠી અને નરપતિ સમ્રાટ, સૌ તેની પાસેથી સ્વાસ્થ્યના આશિષ પામતા હતા. મરણપથારીએ પડેલા રોગીને પોતાની ચમત્કારિક ઔષધિઓથી નિરોગી કરી દેવામાં આર્ય જીવક સમર્થ હતા. એમની ઔષધિઓ અને ચિકિત્સા વિશે અનેક કથા-કિંવદંતીઓ પ્રચલિત હતી. યુવરાજ અભયકુમાર અને સમ્રાટ બિંબસાર પણ તેમની પ્રશંસા કરતાં થાકતા ન હતા.

એવા સમર્થ ચિકિત્સક જીવક પોતાના એક રોગીના કારણે ચિંતિત હતા. આ રોગીનો રોગ પણ બહુ વિચિત્ર હતો. આમ તો તે બધી રીતે સ્વસ્થ હતો, બસ, તેને તકલીફ એટલી જ હતી કે તેની જમણી આંખ ખૂલતી ન હતી. આ પરેશાનીને લઈને જીવક પોતાની બધી જાતની ચિકિત્સકીય સારવાર કરી ચૂક્યા હતા. ક્યાંય કોઈ ચૂક નજરે પડતી ન હતી. શરીરનાં બીજાં અંગોની સાથે આંખના બધા અવયવ સામાન્ય

હતા. આર્ય જીવકને સમજાતું ન હતું-શું કરે ? હારી-થાકીને તેમણે પોતાની પરેશાની મહાસ્થવિર રેવતને કહી સંભળાવી. મહાસ્થવિર રેવત ભગવાન તથાગતના સમર્થ શિષ્ય હતા. માનવીય ચેતનાનાં તમામ રહસ્યોને તેને સારીરીતે જાણતા હતા.

જીવકની વાતો સાંભળીને પહેલાં તો તેમણે એક પળ પોતાનાં નેત્ર બંધ કર્યાં, પછી થોડુંક હસી પડ્યા. જીવક એમના મોંએ કશુંક સાંભળવા માટે બેચેન હતા. એમની બેચેનીને જોતાં મહાભિક્ષુ રેવતે કહ્યું, "મહાભિષક જીવક ! તમારા રોગીની સમસ્યા શારીરિક નથી, માનસિક છે. તેણે પોતાના જીવનમાં નૈતિકતાની નીતિની અવહેલના કરી છે. આ કારણે તે માનસિક ગ્રંથિનો શિકાર બની ગયો છે. તેની માનસિક પરેશાની જ આ રીતે શારીરિક વિસંગતિ રૂપે દેખાય છે." "આનું સમાધાન શું છે આર્ય ?" જીવક બોલ્યા. "આને લઈને તમે ભગવાન બુદ્ધ પાસે જાવ. પ્રભુના પ્રેમની ઉષ્માથી તેને પોતાની મનોગ્રંથિમાંથી મુક્તિ મળશે અને તે ઠીક થઈ જશે." મહાભિક્ષુ રેવતે કહ્યું.

જીવક તેને લઈને ભગવાન પાસે ગયા. ભગવાન પાસે પહોંચતાં જ તે રોગી યુવકે પોતાના મનની વ્યથા ભગવાનને કહી. પોતાનાં અનૈતિક કાર્યોને પ્રભુ સામે પ્રગટ કરતાં તેણે ક્ષમા અંગે પ્રાર્થના કરી. ભક્તવત્સલ ભગવાને તેને ક્ષમાદાન આપતાં કહ્યું- "વત્સ ! નૈતિક મર્યાદાઓનું હમેશાં પાલન કરવું જોઈએ. આયુ, વર્ગ, યોગ્યતા, દેશ અને કાળના ક્રમમાં પ્રત્યેક યુગમાં નૈતિકતાની નીતિ બનાવવામાં આવે છે. તેનું આસ્થાપૂર્વક પાલન કરવું જોઈએ. નૈતિકતાની નીતિનું પાલન કરનાર આત્મગૌરવથી ભરપૂર હોય છે, જ્યારે તેની અવહેલના કરનારને આત્મગ્લાનિ ઘેરી વળે છે."

પ્રભુનાં વચનોએ યુવકને અપાર શાંતિ આપી. તેને અનાયાસ જ પોતાની મનોગ્રંથિમાંથી મુક્તિ મળી ગઈ. જ્યારે તેની જમણી આંખને સામાન્ય રીતે ખૂલતી જોઈ ત્યારે જીવકને ભારે અચરજ થયું. અચરજમાં પડેલા જીવકને સંબોધતાં ભગવાન તથાગતે કહ્યું - "આશ્ચર્ય ન કરો વત્સ, જીવક ! નૈતિકતાની નીતિ સ્વાસ્થ્યની ઉત્તમ કેડી છે. તેના પર ચાલનાર ક્યારેય અસ્વસ્થ થતો નથી. તે સ્વાભાવિક પણે શારીરિક અને માનસિક રૂપે સ્વસ્થ હોય છે. જે તેને જાણે છે, તે કર્મસુ કૌશલમ્‌ના રહસ્યને જાણે છે."



કર્મફળના સિદ્ધાંતને
સમજવાનું પણ જરૂરી

યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્ - એટલે કે કર્મોમાં કુશળતા શીખવી જરૂરી છે અને એ ત્યારે શક્ય છે જ્યારે કર્મફળ - સિદ્ધાંતને સમજવામાં આવે. એને સમજ્યા વિના આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા શક્ય નથી. જીવનની આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ કહે છે કે ઉપયુક્ત કારણ વિના કોઈ કાર્ય સંભવી શકતું નથી. જો જિંદગીમાં કંઈક બની રહ્યું છે તો તેની પાછળ કોઈક કારણ હોવું જરૂરી છે; પછી એ રોગ-શોક પેદા કરનારી ઘટના હોય કે હર્ષ-ઉલ્લાસ વધારનારી ઘટના હોય. જીવનની કોઈ ઘટનાને સંયોગ કહીને ટાળવાની કોશિશ કરવી એ પૂર્ણપણે અવૈજ્ઞાનિક છે. સાચું તો એ છે કે પ્રકૃતિના સંપૂર્ણ પરિદૃશ્યમાં ક્યાંય પણ ક્યારેય પણ સંયોગ બનતા નથી હોતા. પ્રત્યેક ઘટના ઉપયુક્ત કારણોના ગર્ભમાંથી જન્મ લે છે. પ્રત્યેક ફળ બીજના સમુચિત વિકાસનું પરિણામ હોય છે.

કેટલીક વાર એવું બને છે કે આપણે કોઈક ઘટના માટે જવાબદાર ઉપયુક્ત કારણોને શોધવામાં નિષ્ફળ રહીએ છીએ અને આપણી આ નિષ્ફળતાને સંયોગોના માથે મારીને છૂટી જઈએ છીએ, પણ આ પ્રક્રિયા સરાસર ખોટી છે, એને બિનજવાબદારી સિવાય બીજું કાંઈ કહી શકાય નહિ. પ્રત્યેક વર્તમાનને ભૂતકાળ હોય છે અને ભવિષ્ય પણ હોય છે. અતીતના ગર્ભ વિના કોઈ વર્તમાન પોતાનું અસ્તિત્વ પામી શકતો નથી. એવી જ રીતે વર્તમાનનાં કાર્યોની પરિણતિ ભવિષ્યમાં પોતાનું સુફળ કે કુફળ પ્રકટ કર્યા વિના રહેતી નથી. ઘટના નાની હોય કે મોટી, પ્રત્યેક સાથે આ નિયમ-વિધાન કામ કરે છે. એને અસ્વીકારવાની

કે જૂઠું પાડવાની કોશિશ એ અજ્ઞાનથી જન્મેલ મૂઢતા સિવાય બીજું કંઈ નથી.

કર્મફળ-વિધાનની આ સચ્ચાઈ આપણી પોતાની જિંદગી સાથે જોડાયેલી છે. આપણું આ જીવન, આ મનુષ્યજન્મ કોઈ સંયોગોને કારણે ઉપજ્યા કે વિકસ્યા નથી. તેની પાછળ આપણા જ દ્વારા કરવામાં આવેલાં કેટલાંક સુનિશ્ચિત કર્મ છે. આપણો બાળપણનો કિલકિલાટ, કિશોરવયની અલ્લડતા, યૌવનનું પૌરુષ, ઘડપણની લાચારીના જવાબદાર આપણા પોતાના સિવાય બીજું કોઈ નથી. પરમાત્મા ક્યારેય કોઈના પ્રત્યે ભેદભાવ રાખતા નથી. એમની કૃપા કે કોપની પાછળ આપણાં પોતાનાં જ સત્કર્મો કે દુષ્કર્મો જવાબદાર હોય છે. જીવનમાં સુખ આવે કે દુ:ખ, તેનું કારણ કેવળ આપણે જ છીએ. આપણી જિંદગીની નાની કે મોટી, સુખદ કે દુ:ખદ પરિસ્થિતિઓ માટે આપણા સિવાય બીજું કોઈ જવાબદાર નથી.

જે જીવનની, પ્રકૃતિની, કર્મફળના નિયમની, પરમેશ્વરના સમર્થ વિધાનની આ સચ્ચાઈને જાણે છે તેને વિવેકવાન કહેવામાં આવે છે. પોતાના જીવનની જવાબદારી સ્વીકારનાર કુશળ વ્યક્તિ જ તેને સજાવવાનો સાચો પ્રયત્ન કરે છે, બીજા લોકો તો બિનજવાબદારીના વલણને કારણે પોતાની વિપન્નતાઓનો દોષ બીજાના માથે થોપતા રહે છે. એવા લોકોનું જીવન હમેશાં વિડંબનાભરી કથા બની રહે છે.

જેમને જિંદગીની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં રુચિ કે રસ છે, તેમની પાસે સમજદારીની અપેક્ષા છે. તેના માટે તેઓ પૂરેપૂરી પ્રામાણિકતાથી પોતાની જિંદગીની જવાબદારી સ્વીકારે અને હિંમતપૂર્વક તે નિભાવે. આ રીતિને અનુસર્યા વિના મહાનતમ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક પણ આપણી કારગર ચિકિત્સા કરી શકશે નહિ. યુગઋષિ ગુરુદેવનું કહેવું

હતું કે કર્મફળ-વિધાન આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનો સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત છે. એને સમજ્યા અને સ્વીકાર્યા વિના કોઈની કોઈ પણ મદદ સંભવ નથી.

આ વિશે એક માર્મિક ઘટના છે. મહારાષ્ટ્રના કોઈ ભાઈ તેમને મળવા આવ્યા. એમની ઉંમર આશરે ૩૦-૩૫ વર્ષ હશે, પણ જિંદગીની થપાટોએ એમને કસમય વૃદ્ધ બનાવી દીધા હતા-રુક્ષ-ગૂંચવાયેલા સફેદ વાળ, પીળાશ પડતી અંદર ઊતરી ગયેલી આંખો, ચહેરા પર વિષાદની ઘેરી છાયા, દૂબળું-પાતળું કદ, કાળા રૂપ-રંગ. ખૂબ આશા લઈને તેઓ ગુરુદેવ પાસે આવ્યા હતા. આવતાં જ તેમણે પ્રણામ કરી પોતાનું નામ જણાવ્યું-ઉદયવીર ઘોરપડે. એમ પણ જણાવ્યું કે તેઓ મહારાષ્ટ્રના જલગાંવ પાસેના કોઈક ગામમાં રહે છે. આટલો પરિચય આપીને તેઓ ધ્રૂસકે ધ્રૂસકે રડી પડ્યા. રોતાંરોતાં તેમણે પોતાની વિપદકથા કહી સંભળાવી.

સાચે જ એમની વાત કરુણાથી ભરેલી હતી. લાંબી બીમારીથી પત્નીનું મૃત્યુ, લૂંટફાટમાં ઘરની તમામ સંપત્તિ લુંટાઈ જવી અને સાથે જ તમામ સ્વજનોની નિર્મમ હત્યા. પોતે તો એટલા માટે બચી ગયા કે કંઈક કામસર બહાર ગયા હતા. હવે નિર્ધનતા અને પ્રિયજનોના વિયોગે તેમને અર્ધપાગલ બનાવી દીધા હતા. જીવન એમના માટે અર્થહીન હતું અને પોતે તેનો સ્વીકાર કર્યો હતો. તેઓ પોતાની વાત કહેતાં એક જ રટણ કર્યા કરતા કે 'ગુરુજી ! મારી સાથે આવું કેમ થયું ? મેં તો કોઈનું કાંઈ બગાડ્યું ન હતું. ભગવાન આવા અન્યાયી કેમ છે ?' પૂજ્ય ગુરુદેવે પ્રેમથી તેના માથે હાથ ફેરવતાં કહ્યું -"બેટા ! હમણાં તારું મન બરાબર નથી. હું તને કાંઈક કહીશ તો પણ તને સમજાશે નહિ."

"અત્યારે તો હું તને એક વાર્તા કહું છું. જ્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાંડવોના દૂત બનીને કૌરવ સભામાં ગયા હતા ત્યારે આ વાત બની

હતી. ત્યાં તેમણે ઉદ્દંડ દુર્યોધનને ધમકાવતાં પોતાનું વિરાટ રૂપ બતાવ્યું. આ દિવ્યરૂપને ભીષ્મ, વિદુર જેવા ભક્તોએ જોયું. એવામાં ધૃતરાષ્ટ્રએ પણ થોડાક વખત માટે આંખોનું વરદાન માગ્યું, જેથી તે પણ ભગવાનની દિવ્ય છબી જોઈ શકે. કૃપાળુ પ્રભુએ ધૃતરાષ્ટ્રની પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર કર્યો. ત્યારે ધૃતરાષ્ટ્રે કહ્યું - "ભગવન્ ! આપ કર્મફળ-સિદ્ધાંતને જીવનની અનિવાર્ય સચ્ચાઈ સમજો છો. સર્વેશ્વર ! હું જાણવા માગું છું, કે કયાં કર્મોના પરિણામે હું અંધ છું."

ભગવાને ધૃતરાષ્ટ્રની વાત સાંભળીને કહ્યું- "ધૃતરાષ્ટ્ર ! આ સચ્ચાઈને જાણવા માટે મારે તમારા પાછલા જન્મો જોવા પડશે." ભગવાનનાં આ વચનો સાંભળીને ધૃતરાષ્ટ્ર ઢીલા સ્વરે બોલ્યા- "કૃપા કરો પ્રભુ ! આપના માટે શું અસંભવ છે ?" કુરુ સમ્રાટના આ કથન સાથે ભગવાન યોગસ્થ થઈ ગયા અને કહેવા લાગ્યા - "ધૃતરાષ્ટ્ર ! હું જોઈ રહ્યો છું કે પાછલા ત્રણ જન્મોમાં તમે કોઈ એવું પાપ કર્યું નથી, જેના કારણે તમારે અંધ બનવું પડે." શ્રીકૃષ્ણનાં આ કથન સાંભળી ધૃતરાષ્ટ્ર બોલ્યા - "ત્યારે તો કર્મફળ વિધાન મિથ્યા સાબિત થયું, પ્રભુ !" "નહિ ધૃતરાષ્ટ્ર ! આટલા જલદી કોઈ નિષ્કર્ષ પર ન પહોંચો." ભગવાન ધૃતરાષ્ટ્રના વિગત જન્મોના હાલ બતાવવા લાગ્યા. એક એક કરીને પાંત્રીસ જન્મો વીતી ગયા.

સાંભળનાર ચકિત હતા. ધૃતરાષ્ટ્રનું સમાધાન થઈ રહ્યું ન હતું. ત્યારે પ્રભુ બોલ્યા - "ધૃતરાષ્ટ્ર ! હું અત્યારે તમારો ૧૦૮મો જન્મ જોઈ રહ્યો છું. હું જોઈ રહ્યો છું - એક યુવક રમત રમતમાં ઝાડ પર બાંધેલા ચકલીઓના માળા ઉપાડી રહ્યો છે અને જોતજોતામાં તેણે ચકલીનાં બધાં બચ્ચાંની આંખો ફોડી નાખી. ધ્યાનથી સાંભળો, ધૃતરાષ્ટ્ર ! આ યુવક બીજો કોઈ નથી, તમે જ છો. વિગત જન્મોમાં તમારાં પુણ્યકર્મોની

અધિકતાના કારણે આ પાપનો ઉદય થઈ ન શક્યો. **આ વખતે પુણ્ય ક્ષીણ થવાને કારણે આ અશુભ કર્મનો ઉદય થયો છે."**

આ કથા સંભળાવતાં પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે તે યુવકના માથે ભ્રમર વચ્ચે હલકું દબાણ આપ્યું અને તે નિસ્પંદ થઈને કોઈ અદશ્ય લોકમાં જઈ પહોંચ્યો. થોડીક મિનિટોમાં ખબર નહિ તેણે શું જોયું. જ્યારે તેની ચેતના પાછી ફરી તો તે શાંત હતો. ગુરુદેવ બોલ્યા- "સમજી ગયો ને, બેટા !" તે બોલ્યો, "હા ગુરુજી ! મારાં જ કર્મ છે. આ બધું મારાં જ દુષ્કર્મોનું ફળ છે." "કાંઈ વાંધો નહિ, બેટા ! જાગ્યા ત્યાંથી સવાર. હવેથી તું તારા જીવનને સજાવ. હું તને મદદ કરીશ." "શું કરવાનું રહેશે" - એ યુવકે પૂછયું. "ચિત્તના સંસ્કારોને જાણો અને તેને શુદ્ધ કરો." - ગુરુદેવનાં આ કથને તેના જીવનમાં નવો માર્ગ ખોલી આપ્યો.



ચિત્તના સંસ્કારોની ચિકિત્સા

ચિત્તના સંસ્કાર એટલે કર્મબીજ. વ્યક્તિની મનઃસ્થિતિ તેમજ પરિસ્થિતિનું નિર્માણ આને જ અનુરૂપ થતું હોય છે. જન્મ અને જીવનનાં અગણિત રહસ્યો આ સંસ્કારોમાં જ સમાયેલાં છે. જે ક્રમમાં મનઃસ્થિતિ પરિવર્તિત થતી રહે છે, પરિસ્થિતિઓમાં ઉતાર-ચઢાવ આવતો રહે છે. જન્મના સમયની પરિસ્થિતિઓ, માતા-પિતાની પસંદગી, અમીર-ગરીબની સ્થિતિ જીવાત્માના સંસ્કારોને અનુરૂપ બને છે. સમયની સાથેસાથે આનાં પડળો ખૂલતાં જાય છે. સ્વયંની પરિપકવતાના ક્રમમાં કર્મબીજોનું અંકુરણ થાય છે અને જીવનમાં પરિવર્તન આવતાં રહે છે. કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક માટે આ સંસ્કારોના વિજ્ઞાનને જાણવું અવશ્યપણે જરૂરી છે. એ એટલું આવશ્યક છે કે આના વગર કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા સંભવ થઈ શકતી નથી.

કોઈ પણ વ્યક્તિનો પરિચય તેના વ્યવહાર દ્વારા મળે છે. આના જ આધારે તેના ગુણ-દોષ જોઈ-જાણી અને માપી શકાય છે. જો કે વ્યવહારના પ્રેરક વિચાર હોય છે અને વિચારોની પ્રેરક ભાવનાઓ હોય છે અને આ વિચારો અને ભાવનાઓનું સ્વરૂપ વ્યક્તિના સંસ્કાર નક્કી કરે છે. આ પ્રકારનો ઊંડાણપૂર્વકનો વિચાર બહુ જ ઓછા લોકોના ધ્યાનમાં આવે છે. સામાન્ય જન તો ઠીક છે, વિશેષજ્ઞો દ્વારા પણ આ ચૂક થઈ જાય છે. કોઈના પણ જીવનનું આકલન કરતી વખતે લગભગ વ્યવહાર અને વિચારો સુધી જ પોતાને સીમિત કરી દેવામાં આવતા હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોની સીમા તો અહીં જ સમાપ્ત થઈ જાય છે, પરંતુ અધ્યાત્મવિજ્ઞાની પોતાનું આકલન

સંસ્કારોના આધારે કરે છે; કેમકે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના આધારભૂત માળખાનો આ જ આધાર છે.

ધ્યાન રહે, વ્યક્તિના આ અતળ ઊંડાણ સુધી પ્રવેશ પણ એવા જ કરી શકે છે, જેમની પાસે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ અને શક્તિ છે. આધ્યાત્મિક ઊર્જાની પ્રબળતા વગર આ બધું સંભવ થઈ શકતું નથી. ચિત્તના સંસ્કારો તેમ જ તેના દ્વારા થનારાં પરિવર્તનનો અનુભવ કઈ રીતે કરવો ? તો આનો જવાબ પોતાના અંગત જીવનની પરિધિ તેમજ પરિદૃશ્યમાં શોધી શકાય છે. વિચારો કે પોતાનાં બાળપણની ઈચ્છાઓ અથવા તો રુચિઓ કેવી હતી ? આકાંક્ષાઓ અને અરમાન ક્યાં હતાં ? પરિસ્થિતિઓ કેવી હતી ? આ સવાલોના ઊંડાણમાં ઊતરીશું તો જાણી શકીશું કે પરિસ્થિતિઓના તાણા-વાણા લગભગ મનઃસ્થિતિને અનુરૂપ જ વણવામાં આવ્યા હતા. મનની મૂળ પ્રવૃત્તિઓને અનુરૂપ જ પરિસ્થિતિઓનું નિર્માણ થયું હતું અને આ મૂળવૃત્તિઓ આપણા પોતાના સંસ્કારોને અનુરૂપ જ હતી.

હવે જો ક્રમિક રૂપે પાંચ-પાંચ કે દસ-દસ વર્ષોના અંતરાલનાં લેખાં-જોખાં કરીએ તો આપણને આપણા જીવનમાં વિસ્મયજનક તેમ જ આશ્ચર્યચકિત કરનારા નવા-નવા ઉતાર-ચઢાવ જોવા માળશે. આ અચરજ આપણને ગમે તેટલું કેમ ન ચોંકાવે, પરંતુ આ આપણા જીવનનું અનુભૂત સત્ય છે. થોડું ઝીણવટપૂર્વક જોઈશું તો આ પંક્તિઓના વાચક અનુભવશે કે તેમના જીવનમાં પાંચ અથવા દસ વર્ષોના અંતરાલમાં કશુંક એવું થતું ગયું, જેની તેમણે પોતે કલ્પના પણ કરી ન હતી. મનની કલ્પનાઓ બદલાઈ, ઈચ્છા-આકાંક્ષાઓ બદલાઈ, વૃત્તિઓમાં પરિવર્તન આવ્યું, સાથેસાથે પરિસ્થિતિઓમાં નવા-નવા ઘટનાક્રમોનો ઉદય થયો. કેટલાંય પારકાં પોતાનાં થયાં અને પોતાનાં

પારકાપણું દર્શાવી પરાયાં બની ગયાં. આર્થિક-સામાજિક પાસાઓમાં પણ નવા રંગ ઊભર્યા.

આ બધું જ સંયોગના કારણે નહિ, સંસ્કારોનાં કારણે થયું છે. નવા સંસ્કારોના જાગરણ અને નવાં કર્મબીજોના અંકુરણના કારણે આપણા જીવનમાં નવાં-નવાં પરિવર્તન આવતાં ગયાં. એ વાત જુદી છે કે આ પરિવર્તનોમાં કેટલાંક પરિવર્તન આપણે માટે દુ:ખદ સાબિત થયાં, તો કેટલાંક દ્વારા આપણને સુખદ અનુભૂતિઓ મળી. ભરોસો કરો, અહીં જે કાંઈ કહેવામાં આવી રહ્યું છે, તે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનું સત્ય છે. કોઈ પણ સુપાત્ર-સત્પાત્ર આનો અનુભવ કરી શકે છે. જો તેમને આના પર ભરોસો બેસતો હોય તો એ સચ્ચાઈ પર વિશ્વાસ કરો કે સંસ્કારોના મૂળ સુધી પહોંચીને, તેનું ખોદકામ કરીને દુ:ખદ સંસ્કારોમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે અને સુખદ સંસ્કારોને પ્રબળ બનાવી શકાય છે. એટલે કે આધ્યાત્મિક પ્રયોગોની મદદથી ખરાબ મન:સ્થિતિ અને પરિસ્થિતિમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય છે.

વિશ્વાસ રાખો, આ એક પ્રાયોગિક સત્ય છે. અનેક લોકોએ અનેક રીતે આને પોતાના જીવનમાં ખરું થતું અનુભવ્યું છે. બસ, આના માટે તમારે કોઈ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકનો સાથ-સંગાથ જોઈએ. તેની સહાયતાથી જીવનમાં નવા રંગ ભરી શકાય છે. આવું થયાની અનુભૂતિ તો અનેકની છે, પરંતુ અહીં આપણે કેવળ એકનો જ ઉલ્લેખ કરવા ઈચ્છીશું, જેના કારણે એક ભટકતો, આવારા કિશોર મહાન ક્રાંતિકારી ઈતિહાસ પુરુષ બની ગયો. હા ! આ હકીકત પં. રામપ્રસાદ 'બિસ્મિલ'ના જીવનની છે. **"સરફરોશી કી તમન્ના અબ હમારે દિલમેં હૈ"** જેવા પ્રેરક શબ્દો આપનારા 'બિસ્મિલ' કિશોરાવસ્થામાં કુસંગ અને કુટેવના કુચક્રમાં ફસાઈ ગયા હતા. ખરાબ લોકોની ખરાબ સોબતના

કારણે તેમનામાં અનેક ખરાબ આદતો ઘર કરી ગઈ. સ્થિતિ કંઈક એવી બગડી કે તેમનું વ્યક્તિત્વ જ મુરઝાઈ ગયું.

આ દરમિયાન તેમનામાં થોડાક શુભ સંસ્કાર જાગ્યા, થોડાંક પુણ્ય બીજ અંકુરિત થયાં અને તેમની મુલાકાત એક મહાપુરુષ સાથે થઈ. આ મહાપુરુષ સંન્યાસી હતા અને નામ હતું સ્વામી સોમદેવ. તેમની સાધના અલૌકિક હતી. તેમનું તપબળ પ્રબળ હતું. તે પં.રામપ્રસાદને જોતાં જ ઓળખી ગયા. તેમણે પોતાનાં પરિચિત જનોને કહ્યું કે આ કિશોર એક વિશિષ્ટ આત્મા છે. તેનો જન્મ ભારતમાતાની સેવા માટે થયો છે, પરંતુ વિડંબના એ છે કે આના ઉચ્ચ કોટિના સંસ્કાર હજુ જાગ્રત થયા નથી અને કોઈ જન્મના ખરાબ સંસ્કારોની જાગૃતિએ આને ભ્રમિત કરી નાંખ્યો છે." "મહારાજ ! આનું શું થશે ?" આ સંન્યાસી મહાત્માના કેટલાક શિષ્યોએ એમને પૂછયું. તે મહાપુરુષ પહેલાં તો મલક્યા, પછી હસી પડ્યા અને બોલ્યા, "આ બાળકની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કરવી પડશે અને એ હું પોતે જ સંપન્ન કરીશ. બસ, તમે લોકો તેને મારી પાસે લઈ આવો."

ઈશ્વરીય પ્રેરણાના કારણે આ સુયોગ બન્યો. પં. રામપ્રસાદ આ મહાન યોગીના સંપર્કમાં આવ્યા. આ પવિત્ર સંસર્ગમાં પં. રામપ્રસાદનું જીવન બદલાતું ગયું. આ આમ જ અનાયાસે અથવા તો અચાનક બન્યું ન હતું. ખરેખર તો એ મહાન સંન્યાસીએ પોતાની આધ્યાત્મિક ઊર્જાનો પ્રયોગ કરીને તેના ખરાબ સંસ્કારોનાં પડ દૂર કરવાનું શરૂ કર્યું. એક રીતે તેઓ અદશ્ય રીતથી પોતાની આધ્યાત્મિક શક્તિ અને દષ્ટિનો પ્રયોગ કરતા રહ્યા. તો બીજી તરફ દશ્યરૂપથી તેમણે રામપ્રસાદને ગાયત્રી મહામંત્રનો ઉપદેશ આપ્યો. તેમને શ્રીમદ્

ભગવદ્ગીતાના પાઠ માટે તૈયાર કર્યા. દિવસ-માસ-વર્ષ વીતતાં યુવક રામપ્રસાદમાં નવો નિખાર આવ્યો.

તેમની અંતર્ચેતનામાં પવિત્ર સંસ્કાર જાગૃત થવા લાગ્યા. પવિત્ર સંસ્કારોએ ભાવનાઓને પવિત્ર બનાવી, તદનુરૂપ વિચારોના તાણા-વાણા વણાતા ગયા અને એક નવા વ્યક્તિત્વનો ઉદય થયો. એક ભ્રમિત-ભટકેલા કિશોરના અંતરાત્મામાં ભારતમાતાના મહાન સપૂત પં. રામપ્રસાદ 'બિસ્મિલ'નો જન્મ થયો. આ નવા જન્મએ તેમનાં જીવનમાં સર્વથા નવા રંગ ભરી દીધા. આ બધું જ ચિત્તના સંસ્કારોની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની તાકાતના કારણે સંભવ બન્યું, જેણે પૂર્વજન્મના શુભ સંસ્કારોને જાગૃત કરી એક નવો ઈતિહાસ રચ્યો.



પૂર્વજન્મનાં દુષ્કર્મોનું પરિમાર્જન જરૂરી

પૂર્વજન્મમાં વર્તમાન જીવનનાં રહસ્યોનાં મૂળ છે, એને ખોદ્યા વિના, તેને સમજ્યા વિના જિંદગીની સૂક્ષ્મતાનો ભેદ પામી શકાતો નથી. અચેતનની શોધને આધુનિક મનોવિજ્ઞાન પોતાની સૌથી મોટી ઉપલબ્ધિ માને છે. મનોવૈજ્ઞાનિક સંશોધનોની તમામ દીવાલો આ પાયા પર ટકેલી છે. કોઈપણ પીડા-પરેશાનીનું કારણ મનોચિકિત્સક અચેતનમાં શોધવાની કોશિશ કરે છે. આજના વૈજ્ઞાનિક સમુદાયમાં એ સત્યને સ્વીકારવામાં આવે છે કે જિંદગીની સમસ્યાઓનાં મૂળ માણસના મનમાં છે. અગણિત શોધ-પ્રયાસોએ એ તથ્યને પ્રામાણિકતા આપી છે કે રોગ શારીરિક હોય કે માનસિક, તેનાં બીજ માણસના અચેતન મનના પડમાં છુપાયેલાં હોય છે. આ સર્વમાન્ય સ્વીકારોક્તિને વિશેષજ્ઞોએ કેટલીય રીતે તપાસી - પરખીને સાચી ઠરાવી છે.

હા, એવો સવાલ જરૂર છે કે અચેતન મન શું છે ? તો મનોવૈજ્ઞાનિક એના જવાબમાં કહે છે કે એ બીજું કંઈ નથી, આપણી વીતેલી કાલ છે. વીતી ગયેલી કાલમાં આપણે જે કાંઈ કર્યું, વિચાર્યું કે જે ભાવાનુભૂતિઓ અનુભવી, તેની ગાઢ રેખાઓ આપણા મનમાં અત્યારે પણ એવી ને એવી જ છે. તેને એમ પણ કહી શકીએ કે આપણી વીતેલી કાલની અનુભૂતિઓ જ અચેતનનું નિર્માણ કરે છે. જો આ અનુભૂતિઓમાં કટુતા, કડવાશ કે પીડા બાકી રહ્યાં છે તો તે રોગ-શોકરૂપે પ્રકટ થાય છે. આનાથી અનેક દુઃખદ ઘટનાક્રમ જન્મ લે છે. જો અચેતનની સ્થિતિ સુધરેલી-વ્યવસ્થિત હોય તો જીવન સુખમય હોવાનાં લક્ષણ પણ બને છે.

ઘણુંખરું તમામ મનોચિકિત્સક અચેતનની એ પરિભાષા અને પ્રભાવથી સહમત છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક આ સત્યને ધાર્યા કરતાં વ્યાપક પરિદૃશ્યમાં જુએ છે. તેમનું કહેવું છે કે વીતેલી કાલની સીમાઓ કેવળ વર્તમાનની ક્ષણથી માંડીને બાળપણ સુધી સંકુચિત નથી. તેની સીમાઓ સારી એવી મોટી છે. એ એટલી વ્યાપક છે કે એમાં આપણા પૂર્વજન્મની અનુભૂતિઓ પણ સમાયેલી છે. પૂર્વજન્મમાં આપણા દ્વારા કરવામાં આવેલાં કર્મ, ગહનતાથી વિચારેલા વિચારો અને પ્રગાઢતાથી પોષેલી ભાવનાઓ પણ પોતાની સ્થિતિને અનુરૂપ વર્તમાન જીવનમાં સુખદ કે દુઃખદ સ્થિતિને જન્મ આપે છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના આ સિદ્ધાંતને કેટલાય આધુનિક મનોચિકિત્સકોએ સ્વીકાર્યો છે. એમાંના એક ડૉ. બ્રાયન વીજ છે, જેઓ અમેરિકામાં ફ્લોરિડામાં આવેલ મિયામી શહેરમાં મનોચિકિત્સા કરી રહ્યા છે. ડૉ. વીજે પોતાના ચિકિત્સા-કાર્યમાં કેટલીય વાર જાણ્યું કે રોગીનાં દુઃખ-દર્દનું કારણ તેના વ્યક્તિત્વના અતલ ઊંડાણમાં છે. પહેલાં તો તેમણે પ્રચલિત વિધિઓનો પ્રયોગ કરીને મૂળ સુધી જવાની કોશિશ કરી, પરંતુ તેમને કોઈ ખાસ સફળતા ન મળી. હા, એમને એટલો જરૂર અહેસાસ થયો કે હજી વધુ ઊંડે ખોદકામની જરૂર છે અને એમણે નવી રીત શોધીને પોતાના રોગીના પાછલા જીવનમાં ઝાંખવાની કોશિશ કરી. આ કોશિશે ફક્ત તેમને સફળ જ ન બનાવ્યા, પરંતુ આ રીતે તેઓ પૂર્વજન્મની વૈજ્ઞાનિકતાને જાણવામાં સફળ રહ્યા.

ડૉ.વીજે પોતાના આ પ્રાયોગિક નિષ્કર્ષોને અલગ અલગ રીતે પુસ્તકોમાં પ્રકાશિત કર્યા, આ પુસ્તકોમાં "મૈસેજેસ ફ્રોમ ધી માસ્ટર્સ, મેની લાઈવ્સ, મેની માસ્ટર્સ, ઓનલી લવ ઇઝ રિયલ અને થ્રુ ટાઈમ ઈન ટુ હીલિંગ" મુખ્ય છે. તેમની આ વૈજ્ઞાનિક રચનાથી સંસારમાં

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની હકીકત જાણી-સમજી અને વાંચી શકાય છે. સાથોસાથ એ પણ અનુભવ કરી શકાય છે કે કોઈપણ રોગીની સફળ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા માટે તેના પૂર્વજન્મના જ્ઞાનનું શું મહત્ત્વ છે.

ડૉ.વીજના આ સત્યને ભગવદ્ભૂમિ ભારતે યુગયુગાંતરથી અનુભવ્યું છે. યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણએ ભગવદ્ગીતામાં એ સત્ય જણાવતાં કહ્યું છે -

બહૂનિ મે વ્યતીતાનિ જન્માનિ તવ ચાર્જુન ।
તાન્યહં વેદ સર્વાણિ ન ત્વં વેત્થ પરંતપ ॥ (૪/૫)

હે પરંતપ અર્જુન ! મારા અને તારા બહુ જન્મો થઈ ચૂક્યા છે. તે બધાને તું જાણતો નથી, પરંતુ હું જાણું છું.

આ જાણકારી કોઈ પણ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકની યોગ્યતાને પ્રમાણિત કરે છે. જો કોઈમાં આ યોગ્યતા નથી તો તેની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા પણ તેના જેવી જ અધૂરી અને અપ્રામાણિક રહેશે.

આ યુગના મહાનતમ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક બ્રહ્મર્ષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ આ પ્રક્રિયામાં સિદ્ધહસ્ત છે. તેમણે અસંખ્ય પરિજનોના પૂર્વજન્મ જાણીને તેમનાં જીવનને પીડા-પરેશાનીથી મુક્ત કર્યા. એવી જ એક ઘટના શિવનારાયણ કુલકર્ણીના જીવનની છે. એ દિવસોમાં શ્રી કુલકર્ણી યુવાન હતા અને તાજેતરમાં જ તેઓ એમ.એસસી. (ભૌતિકવિજ્ઞાન)માં પ્રથમ વર્ગમાં પાસ થયા હતા. તેમનાં સ્વજનો તેમને શોધ-અધ્યયન માટે અમેરિકા મોકલવા ઈચ્છતા હતા. પાસપોર્ટ, વીઝા વગેરે તમામ તૈયારીઓ થઈ ચૂકી હતી. ખર્ચની પણ સગવડ થઈ ગઈ હતી, પરંતુ ત્યારે જ તેમને પાગલપનનો એટેક આવ્યો. સ્વજનોએ મેડિકલ કોલેજના સાઈકિએટ્રી વિભાગમાં તેમનો ઈલાજ કરાવ્યો, પણ સ્થિતિ સુધરી નહિ. ચિકિત્સક અને ચિકિત્સાલય બદલાતાં ગયાં અને સ્થિતિ બગડતી ગઈ.

હારે કો હરિનામ, મુસીબત પડે તો શ્રીરામ. ક્યાંકથી શોધીને તેઓ ગુરુદેવ પાસે આવી પહોંચ્યા. ગુરુદેવે ખૂબ ધ્યાનથી તેમને જોયા અને એમની આંખો છલકાઈ ગઈ. યુવક શ્રી શિવનારાયણ કુલકર્ણીના માતા-પિતાએ જાણવા માગ્યું કે એમના આ દીકરાનું શું થશે? ઘર-પરિવારમાં સૌથી તેજસ્વી બાળક આવા ખરાબ પાગલપનની ઝપટમાં આવી ગયો હતો. એનાં ચિંતિત માતા-પિતા સામે જોતાં ગુરુદેવ બોલ્યા- "બેટા ! તારા પુત્રની સમસ્યા ગંભીર છે. અને એ ઠીક થાય તે અસંભવ છે. એમ કરો, તમે લોકો હમણાં શાંતિકુંજમાં રહો અને કાલે મારી પાસે આવજો. ત્યારે કંઈક વિચારીશું."

મોટીમોટી વિપત્તિઓને ચપટીમાં ઉકેલતા ગુરુદેવ આમ શા માટે કરી રહ્યા છે, તેનું રહસ્ય પાસે બેઠેલા કાર્યકર્તાઓને ન સમજાયું. એમણે જિજ્ઞાસાવશ પૂછ્યું - "ગુરુદેવ ! આ યુવકના જીવનમાં કોઈ ગંભીર વાત છે શું ?" આ પ્રશ્ન પર પહેલાં તો ગુરુદેવ મૌન રહ્યા પછી બોલ્યા- "બેટા ! એણે પૂર્વજન્મમાં ખૂબ મોટો અપરાધ કર્યો છે, એનાં જ ફળ આ રીતે પ્રકટ થઈ રહ્યાં છે. તેને કોઈ ઠીક કરી શકશે નહિ." "તો શું થશે ?" "જોઈશું." કહીને તેઓ મૌન થઈ ગયા.

બીજા દિવસે તે યુવક અને તેનાં માતા-પિતા ફરીથી આવ્યાં. એ કાર્યકર્તા પણ કામસર પૂજયવર પાસે પહોંચ્યા હતા. ગુરુદેવે તેનાં માતા-પિતાને કહ્યું- "હું તમને નિરાશ કરવા માગતો નથી. આનું આયુષ્ય પણ ઓછું છે. હું આને ઠીક તો કરી દઈશ, પણ એમાં સમય જશે. સ્થિતિ કઠિન જરૂર છે, પરંતુ હું પોતે તેણે પૂર્વજન્મમાં કરેલાં પાપોનું પ્રાયશ્ચિત્ત કરીશ. સાથે જ મારી આધ્યાત્મિક શક્તિથી તેનાં મન-મસ્તિષ્કની શલ્યચિકિત્સા કરીશ. આ પ્રક્રિયા અનેક તબક્કે ચાલશે અને એમાં લગભગ બે-અઢી વર્ષ લાગશે."

ગુરુદેવની આ વાતે યુવકનાં માતાપિતાને ધીરજ બંધાવી. વચ્ચે વચ્ચે ગુરુદેવને મળવા શાંતિકુંજ આવતાં રહ્યાં. એ યુવકમાં સમયની સાથે પરિવર્તન શરૂ થઈ ગયું અને સમય જતાં તે ઠીક પણ થઈ ગયો. પૂજ્યવરની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના વિજ્ઞાનનો અનુભવ એ યુવકની સાથેસાથે તેનાં માતાપિતાએ પણ કર્યો. સાથોસાથ એ પણ જાણી શક્યાં કે પૂર્વજન્મમાં કરેલાં દુષ્કર્મ અને એનાથી ઊપજેલા રોગ - શોકનું પરિમાર્જન આધ્યાત્મિક રીતે જ શક્ય છે. આ વિધિથી પ્રારબ્ધના સુયોગ - દુર્યોગ બદલી શકાય છે.



પ્રારબ્ધનું સ્વરૂપ અને ચિકિત્સામાં તેનું સ્થાન

પ્રારબ્ધનો સુયોગ-દુર્યોગ જીવનમાં સુખદ-દુઃખદ પરિસ્થિતિઓની સૃષ્ટિ રચે છે. પ્રારબ્ધના સુયોગનો ઉદય થવાથી અનાયાસ જ સુખ-સૌભાગ્ય અને સ્વાસ્થ્યની ઘટા છવાઈ જાય છે, જ્યારે ક્યાંક જો પ્રારબ્ધના દુર્યોગનો ઉદય થયો તો જીવનમાં દુઃખ-દુર્ભાગ્ય અને રોગ-શોકનાં વાદળો ઘેરાવા લાગે છે. માનવજીવનમાં પ્રારબ્ધનો આ સિદ્ધાંત ભાગ્યવાદી કાયરતા નથી, પણ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિની સૂક્ષ્મતા અને પારદર્શિતા છે. આ સત્ય છે, જેનો સૌ કોઈ પ્રત્યેક પળે અનુભવ કરે છે. સુખ-દુઃખના હિંડોળે ઝૂલતા આમાંના કેટલાક આ સચ્ચાઈને પારંપરિક રૂપે સ્વીકારે છે, તો કેટલાક પોતાની બુદ્ધિવાદી અહંતાને કારણે એને ધરમૂળથી નકારે છે. થોડાક તપસ્વી અને વિવેકી લોકોને આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. તેઓ આ સૂક્ષ્મ સત્યને સ્પષ્ટપણે જોઈ શકે છે, તેનો પૂરેપૂરી પારદર્શિતા સાથે અનુભવ કરે છે.

જેમને આ અનુભૂતિ થાય છે અને થઈ રહી છે, તેઓ આ વિશે તમામના તમામ પ્રકારના સવાલોના જવાબ આપવામાં સક્ષમ છે. મોટાભાગના લોકોને જિજ્ઞાસા થાય છે - પ્રારબ્ધ શું છે ? તો એનો સરળ જવાબ છે-પ્રારબ્ધનો અર્થ છે પરિપકવ કર્મ. આપણાં પૂર્વકૃત કર્મોમાં જે, જ્યારે, જે સમયે પરિપકવ થઈ જાય છે, તેને પ્રારબ્ધનું નામ મળી જાય છે. આ સિલસિલો કાળક્રમને અનુરૂપ ચાલતો રહે છે. આમાં વર્ષો પણ લાગે છે અને જન્મો પણ. કેટલીક વાર ક્રિયામાં ભાવ અને વિચારોનો એટલો તીવ્રતમ સંયોગ હોય છે કે તરત પ્રારબ્ધ કર્મનું રૂપ

લઈ લે છે અને પોતાનું ફળ પ્રકટ કરવામાં સક્ષમ સાબિત થાય છે. આ લીટીઓ વાચકોને થોડા અચરજમાં નાંખી શકે છે, પરંતુ આ બધું તર્કથી પર અનુભૂત સત્ય છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં પ્રારબ્ધનું સ્વરૂપ અને તેના સિદ્ધાંતને સમજવાનું ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. આ ક્રમમાં સૌથી પ્રથમ બિંદુ એ છે કે આપણા દ્વારા કરવામાં આવતું પ્રત્યેક કર્મ અવિનાશી છે. એ સારું હોય કે ખરાબ, સમયાનુસાર પરિપકવ થઈને પ્રારબ્ધમાં બદલાયા વિના રહેશે નહિ અને પ્રારબ્ધનો અર્થ જ છે કે જેનાં ફળ ભોગવવામાંથી આપણે બચી શકતા નથી એવું કર્મ. તેને સામાન્ય વ્યવહારમાં બેન્ક અને તેની મુદતી થાપણના ઉદાહરણથી સમજી શકાય છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે બેંકમાં આપણા રૂપિયા નિશ્ચિત સમયગાળામાં જમા કરાવવાની પ્રથા છે. આ પ્રક્રિયામાં અલગ અલગ જમાપૂંજી નિશ્ચિત સમયગાળામાં દોઢ ગણી થઈ જાય છે. આ રીતે આપણે બેન્કમાં આપણા અઢી હજાર રૂપિયા જમા કરીને પાંચ વર્ષમાં પાંચ હજાર મેળવવા હકદાર બની જઈએ છીએ.

બસ, આ જ પ્રક્રિયા કર્મબીજોની છે, જે જીવન ચેતનાની ધરતી પર અંકુરિત, પલ્લવિત અને પુષ્પિત થઈને પોતાનું ફળ પ્રકટ કરવાની સ્થિતિમાં આવતાં રહે છે. ક્યું કર્મ કયા સમયે ફળ બનીને સામે આવશે, એમાં કેટલાય કારકો ક્રિયાશીલ હોય છે. દાખલા તરીકે, સૌથી પહેલાં કર્મની તીવ્રતા કેવી છે ? કેટલી છે ? ધ્યાન આપવાની વાત એ છે કે પ્રત્યેક ક્રિયા કર્મ બનતી નથી. જે આપણે અજાણતાં કરીએ છીએ, જેમાં આપણી ઈચ્છા કે સંકલ્પનો યોગ હોતો નથી, તેને કર્મ કહી શકાતું નથી. તેનું કોઈ સુફળ કે કુફળ પણ હશે નહિ. આનાથી ઊલટું, જે ક્રિયામાં આપણી ઈચ્છા અને

સંકલ્પનો સુયોગ જોડાય છે, તે કર્મનું રૂપ ધારણ કરે છે અને તેનું કોઈ ને કોઈ ફળ અવશ્ય હોય છે.

આપણા કર્મની તીવ્રતાનો આધાર હોય છે ભાવ અને વિચાર, કારણ કે એનાથી જ ઈચ્છા અને સંકલ્પની સૃષ્ટિ થાય છે. ઈચ્છા અને સંકલ્પ તીવ્ર અને સબળ થતાં કર્મ પણ પ્રબળ થઈ જાય છે. આવાં પ્રબળ કર્મ ટૂંકા સમયગાળામાં પ્રારબ્ધમાં પરિવર્તિત થઈને પોતાનું ફળ આપવાની સ્થિતિમાં આવી જાય છે, જ્યારે સામાન્ય ઈચ્છા સાથે કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ કર્મ તો બને છે, પરંતુ પ્રારબ્ધના રૂપમાં તેનું રૂપાંતરણ સારાએવા લાંબા સમય પછી થાય છે. ક્યારેક ક્યારેક તો તેનું પ્રારબ્ધ બનવામાં જન્મ અને જીવન પણ લાગી જાય છે. અહીં જે બતાવવામાં આવી રહ્યું છે, તે સુપરીક્ષિત સત્ય છે. એનો વારંવાર અનુભવ કરવામાં આવ્યો છે.

આ સિદ્ધાંત અનુસાર આધ્યાત્મિક કર્મ, તપ વગેરે સાધનાત્મક પ્રયોગ તીવ્રતમ કર્મ માનવામાં આવ્યાં છે. કારણ કે તેમાં ભાવ અને વિચારોની તીવ્રતા અધિકતમ હોય છે, ઈચ્છા અને સંકલ્પ પ્રબળતમ હોય છે. એવાં કર્મોનું જ્યારે વિધિસર અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે છે તો તે તરત જ પ્રારબ્ધમાં પરિવર્તન થઈને પોતાનું ફળ પ્રકટ કરી દે છે. કોઈ પણ અવરોધ એમાં આડે આવતો નથી. જેમને કઠિન-તપ પ્રયોગોનો અભ્યાસ છે, તેમના માટે આ રોજનો અનુભવ છે. તેઓ પોતાના દૈનિક જીવનમાં આ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરતા રહે છે.

પ્રારબ્ધના સિદ્ધાંત અને વિજ્ઞાનમાં બીજું પણ મહત્ત્વપૂર્ણ સત્ય છે. તે એ છે કે કર્મબીજમાંથી પ્રારબ્ધ બનવાની પ્રક્રિયા જો હજી પૂરી થઈ શકી નથી તો તેને કોઈ વિશેષ આધ્યાત્મિક પ્રયોગથી ઓછું કરી શકાય છે કે ટાળી શકાય છે, પરંતુ જો આ પ્રક્રિયા પૂરી થઈ ગઈ હોય તો અને પ્રારબ્ધે પોતાનો પૂર્ણ આકાર લઈ લીધો હોય તો પછી તે અટળ અને અનિવાર્ય

બની જાય છે. એમાં થોડાં - ઘણાં પરિવર્તન ભલે કરી દેવામાં આવે, પરંતુ તે ટળી જાય એ કોઈ રીતે સંભવ બની શકતું નથી.

એવી જ એક ઘટના અહીં જણાવવામાં આવે છે. વર્ષો પહેલાં બનેલી આ ઘટનામાં એક બાળકનાં માતા-પિતા ગુરુદેવ પાસે આવ્યાં. એમની સાથે એમનું બાળક પણ હતું, જે કેટલાક વખતથી તાવથી પીડાતું હતું. એવો તાવ હતો કે કોઈ ચિકિત્સકની દવાથી સારું થતું જ ન હતું. હા, એનો દુષ્પ્રભાવ હાથ-પગ સહિત આખા શરીર પર પડવાનું શરૂ થઈ ગયું હતું. એક રીતે એનું શરીર લૂલુંલંગડું થઈ ગયું હતું. બાળકની મગજની હાલત પણ બગડવા માંડી હતી. સમગ્ર સ્નાયુ સંસ્થાન નિષ્ક્રિય પડી રહ્યું હતું. માતા-પિતાએ પોતાના બાળકની વ્યથાકથા ગુરુદેવને કહી સંભળાવી. તેમણે બધી વાત ધ્યાનથી સાંભળી અને મૌન થઈ ગયા.

બાળકનાં માતા-પિતા ખૂબ આશાભરી નજરે એમના સામે જોઈ રહ્યા હતાં, પણ અહીં ગુરુદેવની આંખો છલકાઈ ઊઠી હતી. તેઓ એ બાળકની પીડાથી, માતા-પિતાના સંતાપથી વિહ્વળ થઈ ગયા હતા. થોડીવાર પછી ભાવસભર હૃદયે તેમણે કહ્યું - "બેટા ! તમે લોકોએ અહીં આવવામાં બહુ મોડું કર્યું. આના પ્રારબ્ધનો દુર્યોગ હવે એકદમ પાકી ગયો છે. આવી સ્થિતિમાં કંઈ પણ કરવું અસંભવ છે. આમ પણ આ બાળક છે, જો હું આના પર મારી વિશેષ આધ્યાત્મિક ઊર્જાનો પ્રયોગ કરીશ તો આનું શરીર સહન કરી શકશે નહિ. સંભવ છે કે તે મરી જ જાય."

ગુરુદેવની આ વાતોએ માતા-પિતાને સ્તબ્ધ કરી દીધાં. તેઓ નિરાશ થઈ ગયાં. એમને આવાં દુ:ખી જોઈને ગુરુદેવ બોલ્યા - "તમે લોકો મારી પાસે આવ્યા છો, તો આ અસંભવ સ્થિતિમાંય હું કંઈક તો કરીશ જ. આમાં પહેલી વાત એ છે કે બાળકનું મગજ એકદમ ઠીક થઈ જશે. અપંગ સ્થિતિમાં પણ એ પ્રતિભાવાન બનશે. આજની લગભગ

અપંગતાની આ સ્થિતિ હોવા છતાંય એનામાં કેટલીય જાતનાં કૌશલ્યો વિકસિત થશે. બસ, બેટા ! આ સ્થિતિમાં આના માટે આનાથી વધારે કાંઈ સંભવ નથી." ગુરુદેવના આ શબ્દોએ માતા-પિતાને જાણે વરદાન આપી દીધું ! થોડાક મહિના પછી પૂજ્ય ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક ઊર્જાના પ્રભાવથી એ બાળકમાં જીવન પ્રકટ થયું. અપંગ હોવા છતાંય તે પ્રતિભાવાન કલાકાર બન્યો. તેના પ્રારબ્ધનો અટલ દુર્યોગ ટળ્યો તો નહિ, પણ પૂજ્ય ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાએ તેને રૂપાંતરિત તો કરી જ દીધો. આવી આશ્ચર્યજનક પ્રક્રિયાના સંકેતો આજ પણ મહત્ત્વપૂર્ણ આધ્યાત્મિક ગ્રંથોમાં જોઈ શકાય છે.



આ ગ્રંથોના મંત્રોમાં છુપાયેલા છે અતિગોપનીય પ્રયોગ

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના ગ્રંથ અગણિત છે. તેનો વિસ્તાર અસીમ છે. પ્રત્યેક ધર્મએ, પંથે આધ્યાત્મિક સાધનાઓની શોધ કરી છે. પોતાના દેશ-કાળને અનુરૂપ આ બધું મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તેનો મકસદ પણ એક છે - સંપૂર્ણ સ્વસ્થ જીવન અને સમગ્રપણે વિકસિત વ્યક્તિત્વ. આ ઉદ્દેશ્યને લઈને તમામે ઊંડા આધ્યાત્મિક પ્રયોગ કર્યા છે અને પોતાના નિષ્કર્ષોને સૂત્રબદ્ધ, લિપિબદ્ધ કર્યા છે. આ પ્રયોગોની શૃંખલામાં કેટલીય વાર તો એવું થયું કે વિશેષજ્ઞોની ભાવચેતના પોતાની ચરમસીમાએ પહોંચી ગઈ અને ત્યાં સૂત્ર પોતે જ અવતરિત થવા લાગ્યાં. પરાવાણીમાં દૈવી સંદેશ પ્રકટ થયો. ઈસ્લામનો પવિત્ર ગ્રંથ કુરાન એવા જ દૈવી સંદેશોનું દિવ્ય સંકલન છે. બાઈબલની પવિત્ર કથાઓ પણ એવી જ ભાવગંગામાં પ્રવાહિત થઈ છે. પ્રાચીન પારસી ઝંદઅવસ્તાથી માંડીને અર્વાચીન શીખ ગુરુઓના ગ્રંથસાહેબ સુધીના તમામ ગ્રંથ દેશ-કાળને અનુરૂપ પોતાનું મહત્ત્વ દર્શાવતા રહ્યા છે. આમાંથી કોઈ આધ્યાત્મિક ગ્રંથને બીજાથી ઊતરતો કહી શકાય નહિ.

પરંતુ વાત જ્યારે પ્રાચીનતાની સાથે પરિપૂર્ણતાની હોય, આ વૈજ્ઞાનિક યુગમાં તેની સામયિકતા અને સાર્વભૌમિકતાની હોય, તો વેદ જ પરમ સત્યરૂપે નજર સામે આવે છે. વેદ બધી રીતે અદ્ભુત અને અપૂર્વ છે. આ સમસ્ત સૃષ્ટિમાં વ્યાપેલી આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ, આધ્યાત્મિક શક્તિ અને આધ્યાત્મિક પ્રયોગોનું પવિત્ર ઉદ્ગમસ્થાન છે. જો આ કથનને અતિશયોક્તિ માનવામાં ન આવે તો અહીં એ કહેવામાં સહેજપણ સંકોચ નથી કે સમસ્ત વિશ્વ-વસુધામાં આધ્યાત્મિક ભાવગંગા

ક્યાંય વહી છે, તો તેનું પવિત્ર ઉદ્‌ગમ દેવોનું ગોમુખ જ છે. વિશ્વના પ્રત્યેક ધર્મ, પંથ અને મતમાં જે કાંઈ પણ કહેવામાં આવ્યું છે, તેના સાર-નિષ્કર્ષને વેદમંત્રોમાં શોધી અને વાંચી શકાય છે. જો ભવિષ્યકથન અને ભવિષ્યદૃષ્ટિ પર કોઈને વિશ્વાસ બેસે તો તે જાણી શકે છે કે ભાવિ વિશ્વની આધ્યાત્મિકતા વેદજ્ઞાન પર જ ટકેલી હશે.

આમ કહેવામાં કોઈ જાતનો પૂર્વાગ્રહ નથી, પરંતુ ગંભીર અને કઠિન આધ્યાત્મિક પ્રયોગોના નિષ્કર્ષ રૂપે આ સત્ય જણાવવામાં આવી રહ્યું છે. હા, એ સાચું છે કે વેદમંત્રોને બરાબર સમજવા મુશ્કેલ છે. કારણ કે એ બહુ કૂટભાષામાં કહેવામાં આવ્યા છે. જે લોકો પોતાને સંસ્કૃત ભાષાના મહાજ્ઞાની બતાવીને તેના શબ્દાર્થોમાં સત્ય શોધવાની કોશિશ કરે છે, તેમણે કેવળ ભ્રમિત થવું પડે છે. પ્રત્યેક વેદમંત્રને પોતાની વિશિષ્ટ સાધના - વિધિ છે, એક સુનિશ્ચિત અનુશાસન છે અને તેનાં સાર્થક સત્પરિણામ પણ છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની જેટલી સૂક્ષ્મતા અને વ્યાપકતા, સૈદ્ધાંતિક સચ્ચાઈ અને પ્રાયોગિક ઊંડાણ વેદોમાં છે, એટલું બીજે ક્યાંય નથી. આ સુદીર્ઘ અનુભવનું સત્ય છે. જેને સમયાંતરે અનેક લોકોએ ખરું જાણ્યું છે. વેદમંત્રોમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના સિદ્ધાંતોનો મહાવિસ્તાર ખૂબ પારદર્શિતાથી કરવામાં આવ્યો છે. એમાં માનવજીવનનાં તમામ ગોપનીય, ગહન અને ગુપ્ત આયામોનું પારદર્શી ઉદ્‌ઘાટન છે. સાથોસાથ બહુ સૂક્ષ્મ વિવેચન છે. એમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનો સૈદ્ધાંતિક પક્ષ જેટલો ઉન્નત છે, એટલો જ એનો પ્રાયોગિક પક્ષ સમર્થ છે. ઋગ્, યજુષ્ અને સામવેદના મંત્રોની સાથે અથર્વવેદનો પ્રયોગ તો અદ્‌ભુત અને અપૂર્વ છે. તેના નાનકડા અંશથી પોતાના જીવનમાં મહાનતમ ચમત્કાર કરી શકાય છે. આ વિષય એટલો વિસ્તૃત છે કે એના વિવેચન

માટે આ નાનકડા લેખનાં મર્યાદિત પાનાં પૂરતાં નથી. જિજ્ઞાસુ પાઠકોનો જો આગ્રહ હશે તો પછીથી તેનાં વિશિષ્ટ પ્રાયોગિક સૂક્તોમાં વર્ણિત ચિકિત્સા-વિધિ બતાવવામાં આવશે.

અત્યારે તો અહીં એટલું જ કહેવું છે કે વેદમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની મુખ્યત્વે બે જ ધારાઓ વહી છે. એમાંથી પહેલી છે યૌગિક અને બીજી છે તાંત્રિક. આ બંનેય ધારાઓ ખૂબ સમર્થ, સબળ અને સફળ છે. તેનો પ્રભાવ ખૂબ આશ્ચર્યજનક અને વિસ્મયજનક છે. પછીથી મહર્ષિઓએ આ બંને વિધિઓના સિદ્ધાંત અને પ્રયોગોને શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને શ્રી દુર્ગાસપ્તશતીમાં સમાવ્યા છે. બની શકે કે અમારા જિજ્ઞાસુ પાઠકોને થોડુંક અચરજ હોય, પરંતુ એ સાચું છે કે આ બંને ગ્રંથોમાંથી દરેકમાં મૂળરૂપે ૭૦૦ મંત્ર છે. આ બાબતમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકોનો પ્રાયોગિક અનુભવ કહે છે કે આ બંને પવિત્ર ગ્રંથોમાં કથાભાગથી ક્યાંય વધારે મહત્ત્વપૂર્ણ તેના મંત્ર-પ્રયોગ છે, જેને કોઈ વિધિસર સંપન્ન કરી શકે તો જીવનની દિશાને બદલી શકાય છે.

આ બાબતમાં મહર્ષિ અરવિંદના જીવનની એક ઘટના ઉલ્લેખનીય છે. એ દિવસોમાં તેઓ અલીપુર જેલની કાળકોટડીમાં કેદ હતા. પુસ્તકોના નામે એમની પાસે વેદની પોથીઓ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા અને દુર્ગાસપ્તશતી જ હતાં. એ દિવસોમાં એનું જ ચિંતન-મનન એમના જીવનનું સર્વસ્વ હતું. તેઓ લખે છે કે સાધના કરતાં કરતાં એ મહામંત્ર પોતે જ એમની સામે પ્રકટ થવા લાગ્યા. એટલું જ નહિ, આ ગ્રંથોમાં વર્ણવેલ મહામંત્રોએ પોતે પ્રકટ થઈને તેમને અનેક જાતની યોગવિધિઓનો પરિચય કરાવ્યો. ત્રિકાલ સત્ય એ છે કે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાનો પ્રયોગ સાધકને યોગનાં ગોપનીય રહસ્યોની અનુભૂતિ

આપે છે. તે પોતાની જાતે જ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના યૌગિક પક્ષમાં નિષ્ણાત બની જાય છે.

દુર્ગાસપ્તશતીની વાત છે, તો આ રહસ્યમય ગ્રંથમાં વેદોમાં વર્ણવેલ તમામ તાંત્રિક પ્રક્રિયાઓ કૂટભાષામાં વર્ણવેલી છે. તેના જુદાજુદા પાઠક્રમ પોતાના અલગઅલગ પ્રભાવો પ્રકટ કરે છે. આમ તો તેના પાઠક્રમ અનેક છે. પણ ઘણુંખરું તેના અગિયાર પાઠક્રમોની ચર્ચા મળે છે. આ અગિયાર પાઠક્રમ આ પ્રમાણે છે. (૧) મહાવિદ્યા ક્રમ (૨) મહાતંત્રી ક્રમ (૩) ચંડી ક્રમ (૪) મહાચંડી ક્રમ (૫) સપ્તશતી ક્રમ (૬) મૃત સંજીવની ક્રમ (૭) રૂપદીપિકા ક્રમ (૮) નિકુંભલા ક્રમ (૯) યોગિની ક્રમ (૧૦) સંહાર ક્રમ (૧૧) અક્ષરશઃ વિલોમ ક્રમ. પાઠક્રમની આ તમામ વિધિઓ મહત્ત્વપૂર્ણ છે અને પ્રયોગ પૂરો થતાં જ પોતાનો પ્રભાવ બતાવ્યા વિના રહેતી નથી.

આ પાઠક્રમો ઉપરાંત શ્રી દુર્ગાસપ્તશતીના હજારો પ્રયોગો છે. એમાંના કેટલાક સાધારણ છે તો કેટલાક અતિવિશિષ્ટ. આ બધાની ચર્ચા અહીં શક્ય નથી જણાતી, કારણ કે આ વિષય અતિગોપનીય અને ગંભીર છે. પૃથ્વી પર જ નહિ, સમગ્ર સૃષ્ટિમાં એવું કાંઈ જ નથી, જે દુર્ગાસપ્તશતીના સમર્થ પ્રયોગોથી હાંસલ ન કરી શકાય. જો વાત પોતાના ખુદના વ્યક્તિત્વની ચિકિત્સાની હોય તો દુર્ગાસપ્તશતીની સાથે ગાયત્રી મહામંત્રનો પ્રયોગ શ્રેષ્ઠ જણાવ્યો છે.

વૃંદાવનના ઉડિયા બાબાને દુર્ગાસપ્તશતી પર ભારે શ્રદ્ધા હતી. પોતાની આધ્યાત્મિક સાધના માટે જ્યારે તેમણે ઘર છોડ્યું, તો કોઈ આધાર ન હતો. ક્યાં જવું ? ક્યાં રહેવું કંઈ સમજાતું ન હતું. એવામાં એમને જગન્માતાનું સ્મરણ થઈ આવ્યું. પોતાના બાળકની દેખભાળ મા સિવાય બીજું કોણ કરી શકે ! બસ, માનું સ્મરણ કરતાં કરતાં તેઓ

શતચંડીના અનુષ્ઠાનમાં લાગી ગયા. દુર્ગાસપ્તશતીના આ અનુષ્ઠાને તેમના વ્યક્તિત્વને આધ્યાત્મિક ઐશ્વર્યથી ભરી દીધું. પોતાના આ અનુષ્ઠાન વિશે તેઓ ભક્તોને બતાવ્યા કરતા હતા. ગાયત્રી મહામંત્રની સાથે દુર્ગાસપ્તશતીના પાઠના સંયોગથી પોતાના જીવનની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કરી શકાય છે. એટલું જ નહિ, પોતે પણ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક હોવાનું ગૌરવ મેળવી શકાય છે.



ચિકિત્સક આધ્યાત્મિક તેજનો પ્રજ્વલિત પુંજ હોય છે

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક કોણ હોઈ શકે છે ? આ પંક્તિઓ વાંચનારની ફળદ્રૂપ મનોભૂમિમાં અત્યાર સુધીમાં આ પ્રશ્નબીજ અંકુરિત થઈ ચૂક્યું હશે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક કોને સમજીએ ? કેવી રીતે બનીએ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક ? કોઈ ચિંતનશીલ મનમાં આવા સવાલો ઊઠે એ સ્વાભાવિક છે. વાત સાચી પણ છે, આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનો સૈદ્ધાંતિક પક્ષ ગમે તેટલો સંમોહક કેમ ન હોય, પરંતુ તેનો પ્રાયોગિક પ્રભાવ કોઈ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકના માધ્યમથી જ પામી શકાય છે. એ જ એક છે, જે માનવીય જીવનના તમામ દોષો, વિકારોને દૂર કરીને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્યનું વરદાન આપી શકે છે. તેના અભાવે નથી આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા સંભવી શકતી, નથી વ્યક્તિત્વના અભાવ કે અવરોધ દૂર થઈ શકતા.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક હોવાની જવાબદારી નિસ્સંદેહ ખૂબ મોટી છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના સિદ્ધાંતો અને પ્રયોગો જાણવાનું સામાન્ય ચિકિત્સાશાસ્ત્રથી અનેકગણું દુષ્કર છે. આયુર્વેદ કે હોમિયોપથી, એલોપથી કે પછી સાઈકોથેરેપીના સિદ્ધાંત અને પ્રયોગ પોતાના વ્યક્તિત્વને સુધાર્યા-ઠીક કર્યા વિના પણ સમજી શકાય છે, પરંતુ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના સિદ્ધાંત અને પ્રયોગ-વિધિ સ્વયં પોતાના વ્યક્તિત્વની પાઠશાળા અને પ્રયોગશાળામાં શીખવાં પડે છે. એના માટે કોઈ ગ્રંથનું અવલોકન કે અધ્યયન પૂરતું હોતું નથી. આમાં વ્યક્તિની વ્યાવહારિક કે બૌદ્ધિક યોગ્યતાથી કામ ચાલતું નથી. જે કેવળ

શબ્દજાળના મહાઅરણ્યમાં ભટકતા રહે છે, તેઓ આ ક્ષેત્રમાં અસફળ અને અયોગ્ય જ સાબિત થાય છે.

જો કે અત્યારના સમયમાં સારી એવી વિપરીતતાઓ જોવા મળી રહી છે. "બરસે કંબલ ભીગે પાની" જેવી વિપરીતતા ચારે બાજુ જોવા મળે છે. આ અવળી રીતિ વિશે ગોસ્વામીજી મહારાજ કહે છે -

મારગ સોઈ જા કહું જોઈ ભાવા ।
પંડિત સોઈ જો ગાલ બજાવા ॥
મિથ્યારંભ દંભ રત જોઈ ।
તા કહું સંત કહઈ સબ કોઈ ॥

જેને જે સારું લાગી જાય, તે જ તેના માટે આધ્યાત્મિક પથ છે. જે ડિંગ મારે છે, તે જ પંડિત છે. મિથ્યા આડંબર રચે છે અને દંભમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે, તેને જ સૌ કોઈ સંત કહે છે.

આ જ છે આજના યુગનું સત્ય. આવા આડંબરથી ભરેલા અને ઘેરાયેલા આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકોની અત્યારે ભરતી આવેલી છે. ટી.વી.માં પ્રચાર, અખબારમાં જાહેરાત, મજેદાર પ્રવચનો, વાતવાતમાં પોતાની પ્રશંસા-એવા લોકો બીજું કંઈ ભલે હોય, આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક ક્યારેય હોઈ શકતા નથી. કારણ કે તેના માટે બૌદ્ધિક ચતુરાઈ કે ચાલાકી નહિ, કઠિન તપ-સાધનાઓ જોઈએ. વેશ નહિ, આચરણ જોઈએ. લોભામણી વાણીને બદલે ઉદાર હૃદય જોઈએ. દેખાવ અને આડંબરથી અહીં કોઈ કામ ચાલવાનું નથી. એવા લોકો ભલાભોળા લોકોને ઠગીને પોતે માલામાલ તો થઈ શકે છે, પણ એમનું કાંઈ હિત સાધી શકતા નથી. આ રીતે ધૂર્તોની જાળમાં ફસાનાર મનુષ્ય સ્વાસ્થ્ય લાભ કરવાના બદલે દુઃખ - દારિદ્રય, વિપન્નતા અને વિષાદ જ મેળવે છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક માટે તો કઠોર તપકર્મ જ તેના જીવનની પરિભાષા હોય છે. શરીર, મન અને વચનથી તે ક્યારેય પણ તપ-સાધનામાંથી ડગતા નથી. તેમનું જીવન જ ઉચ્ચસ્તરીય આધ્યાત્મિક પ્રયોગશાળા હોય છે, જેમાં કઠિન આધ્યાત્મિક પ્રયોગોની શૃંખલા નિરંતર ચાલતી રહે છે. તેમના રોમરોમમાં આધ્યાત્મિક ઊર્જાની સરિતા ઊછળતી રહે છે. તેમનું વ્યક્તિત્વ આધ્યાત્મિક તેજનો પ્રજ્વલિત પુંજ હોય છે. જેમનામાં આવી યોગ્યતા હોય છે, તે જ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક થવા માટે સુપાત્ર-સત્પાત્ર હોય છે.

અધ્યાત્મવિદ્યા અસ્તિત્વના સમગ્ર બોધનું વિજ્ઞાન છે. જે એમાં નિષ્ણાત છે, તેની દૃષ્ટિ પારદર્શી હોય છે. તે વ્યક્તિત્વની સૂક્ષ્મતાઓ, ગહનતાઓ અને ગુહ્યતાઓને સમજવા માટે સક્ષમ હોય છે. તેમના માટે કોઈના અંતરમાં પ્રવેશવાનું, તેની સમસ્યાઓ જાણી લેવાનું અત્યંત આસાન હોય છે. જેવી રીતે આપણે કાચના કબાટમાં શું રાખ્યું છે, કેવી રીતે ગોઠવ્યું છે વગેરે સ્પષ્ટ જોઈ શકીએ છીએ તેવી રીતે તે બીજાંને જોવામાં સમર્થ હોય છે. પારદર્શક કાચમાંથી બધું સ્પષ્ટ દેખાય છે તેવી જ રીતે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકને પોતાના રોગીનાં રહસ્ય દેખાય છે. તેના માટે જેટલો પ્રત્યક્ષ વ્યવહાર હોય છે, તેટલો જ પ્રત્યક્ષ સંસ્કાર હોય છે. તે જેટલી આસાનીથી વર્તમાન જીવન જાણી શકે છે, એટલી જ આસાનીથી પૂર્વજન્મોને પણ જાણી શકે છે.

યુગઋષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ એવા જ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક હતા. માનવીય ચેતનાના તમામ દૃશ્ય-અદૃશ્ય આયામોની મર્મજ્ઞતા એમને મળેલી હતી. જ્યારે કોઈ એમની પાસે આવતું હતું, તેની સમસ્યાઓને તેઓ ખૂબ આસાનીથી સમજી લેતા હતા. સમસ્યાઓની સમજ, તેનાં કારણોની શોધ અને તેના સાર્થક સમાધાનમાં એમને થોડીક મિનિટોનો

જ સમય લાગતો હતો. એક વાર વાતચીત દરમિયાન એમણે કહ્યું હતું – "જ્યારે પણ કોઈ મારી પાસે પોતાની સમસ્યા લઈને આવે છે, ત્યારે હું તેની આંખોના માધ્યમથી તેની અંતર્ચેતનામાં પ્રવેશી જાઉં છું. અને તેની સમસ્યાના યથાર્થને જાણી લઉં છું." તેમની આ વાત પર જિજ્ઞાસા પ્રકટ કરતાં એક શિષ્યએ કહ્યું – "ગુરુદેવ ! આવનાર તો પોતાની સમસ્યા પોતે જ જણાવી દે છે. એમાં જાણવાની શું જરૂર છે ?"

આ શિષ્યના કથન પર તેઓ કંઈક એવી રીતે હસ્યા જાણે કોઈ પ્રૌઢ સમજદાર વ્યક્તિ કોઈ નાના બાળકની વાત સાંભળીને હસતી હોય. હસતાંહસતાં બોલ્યા – "બેટા ! બહુ ઓછા લોકો મારી પાસે સાચી વાત જણાવે છે. એટલે કે તેઓ જૂઠું બોલે છે અથવા તો પોતાની વાતને વધારીને કહે છે અથવા અધૂરી વાત કહે છે. હવે, એવી વાતોથી તો કામ ચાલતું નથી. એટલા માટે મારે એમની અંદર પ્રવેશીને સચ્ચાઈ જાણવી પડે છે. આ રીતે સમસ્યાની તમામ સચ્ચાઈની ખબર પડી જાય છે અને એની સાથે સમાધાનનાં સૂત્ર પણ હાથ લાગી જાય છે." "એ કેવી રીતે ?" પૂછનારની આ જિજ્ઞાસા પર તેઓ બોલ્યા – "ભગવાનના બનાવેલા આ માણસનું વ્યક્તિત્વ પણ બહુ અજબગજબ છે. એનાં ગાઢ પડોમાં કેવળ સમસ્યાનું મૂળ જ હોતું નથી, પરંતુ સમાધાનનાં સૂત્ર પણ હોય છે."

ગુરુદેવની આ વાત ભલે થોડી રહસ્યમય લાગે, પરંતુ તે તેમના જીવનનું રોજનું સત્ય રહ્યું છે. અવારનવાર તેઓ એ પણ કહેતા હતા કે મોટા ભાગની સમસ્યાઓ, વિકૃતિ અને વિકાર આધ્યાત્મિક જીવનદૃષ્ટિના અભાવે ફૂલેફાલે છે. જો પીડિત વ્યક્તિની જીવનદૃષ્ટિ સુધારી નાંખવામાં આવે તો સમસ્યાનું સમાધાન થઈ જાય છે. આ ક્રમમાં એક વાત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તે એ કે જે પીડિત વ્યક્તિ હોય છે તેના

વિચારને સાચી દિશા આપવાનું પણ આસાન કામ નથી, કારણ કે નિરંતર પીડા સહેતા રહેવાના કારણે તેનામાં સંકલ્પ અને સાહસ ઓછાં થઈ જાય છે. આવી હાલતમાં તેને વધારાની ઊર્જાના અનુદાનની જરૂર પડે છે. આમ થવાથી જ તે પોતાના વેરવિખેર જીવનને ફરીથી સજાવી શકે છે.

સ્થિતિ ગમે તે હોય, પરંતુ એટલું સાચું છે કે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકે માનવીય ચેતનાના મર્મજ્ઞ હોવાની સાથે આધ્યાત્મિક ઊર્જાના અજસ્ર સ્રોત હોવું જોઈએ. તેની બૌદ્ધિક પારદર્શિતા, સઘન ભાવપ્રવણતા અને અંતરાત્મામાં ઊછળતો આધ્યાત્મિક શક્તિનો મહાસાગર જ તેને સફળ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક બનાવે છે. પોતાના આ સામર્થ્યના બળે જ તે પોતાના રોગીના રોગ-નિદાન અને સમાધાનમાં સક્ષમ બની શકે છે.



આધ્યાત્મિક નિદાન - પંચક

દર્દીની સારવારનો મુખ્ય આધાર રોગના નિદાન પર છે. તેની મદદથી જ દર્દી માટે દવાઓ, તેની માત્રા, પરેજી, ખોરાક તેમ જ જીવનક્રમનું નિર્ધારણ થઈ શકે છે. તેમાં જરા પણ ભૂલચૂક થવાથી ચિકિત્સાની બધી વ્યવસ્થા ડગમગી જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક તો સ્વાસ્થ્યનું વરદાન આપનારી આ ચિકિત્સા-પદ્ધતિ જીવલેણ પણ સાબિત થાય છે. આ જ કારણે દરેક ચિકિત્સા-પદ્ધતિએ પોતાની આગવી રોગનિદાનની અચૂક વિધિઓ શોધી કાઢી છે, તેના અસરકારક ઉપાયો અંગે સંશોધન તથા વિકાસ કર્યા છે, કારણ કે ચિકિત્સા-પદ્ધતિ કોઈ પણ હોય, પરંતુ તેની સફળતા કે નિષ્ફળતાનો બધો આધાર સાચા અને ચોક્કસ રોગનિદાન પર રહે છે.

જેને આપણે આધુનિક ચિકિત્સા-પદ્ધતિ કહીએ છીએ, તેણે પોતાની સફળતા માટે રોગનિદાન માટેની અત્યાધુનિક પદ્ધતિ વિકસાવી છે. ઘણાં દવાખાનાઓ તથા ચિકિત્સા સંસ્થાઓએ તો પોતાની સંસ્થામાં રોગનિદાનનું માળખું કેટલું ચોક્કસ અને મજબૂત છે એના આધારે જ વિશેષ ખ્યાતિ મેળવી છે. સામાન્ય રોગ પરીક્ષણ અથવા રોગનિદાનની ક્લિનિકલ વિધિઓથી લઈને પેથોલોજીકલ વિધિઓ તથા સી.ટી. સ્કેન, એમ.આર.આઈ. માટેનાં મોંઘાં સાધનો આ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ઉદ્દેશ્યો માટે તત્પર રહે છે. પોતપોતાની રીતે ડૉક્ટરોનો એ પ્રયાસ રહે છે, કે તેમાં કોઈ પણ પ્રકારની ભૂલ ન રહી જાય.

ચિકિત્સા-પદ્ધતિ કોઈ પણ હોય, પરંતુ એકદમ ચોક્કસ રોગનિદાન માટેનો પ્રયાસ દરેક જગ્યાએ હોય છે. આયુર્વેદમાં વાત, પિત્ત તથા કફ પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખીને રોગનિદાન કરવાની પરંપરા છે. આથી જ

નાડી પરીક્ષણ વગેરેની પ્રક્રિયા અપનાવવામાં આવે છે. તેનાં પરિણામોના આધારે દર્દીની સારવારની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. હોમિયોપથીમાં આ બાબત થોડા જુદા પ્રકારની છે. આમાં દર્દીની શારીરિક સ્થિતિની સાથે તેની મનોદશાનું પણ પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. આ પ્રચલિત અને પરંપરાગત ચિકિત્સાપદ્ધતિઓ સિવાય વૈકલ્પિક ચિકિત્સા-પદ્ધતિઓના જે નવા આયામો આજકાલ વિકસિત થયા છે, તે બધામાં ક્યાંક ને ક્યાંક રોગનિદાનની યોગ્ય વિધિ-વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે, કારણ કે જો રોગનું સાચું નિદાન જ ન થાય, તો ઈલાજ કયા રોગનો કરવો ?

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં રોગ નિદાનનું માળખું થોડું વધારે વ્યાપક છે. તેમાં પ્રચલિત અને પરંપરાગત રીતો કરતાં એક આગવું તંત્ર વિકસિત કરવામાં આવ્યું છે. તેનું કારણ એ છે કે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ માનવીય જીવનને સમગ્રતા તેમ જ પરિપૂર્ણતાથી જોવામાં જ વિશ્વાસ ધરાવે છે. તેનો ભાર કોઈ એક આયામ પર નથી, પરંતુ દૃશ્ય-અદૃશ્ય બધા જ આયામો પર સમાનરૂપે છે.

આ ઉદ્દેશ્યને પૂરો કરવા માટે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં રોગનિદાનના પાંચ આયામોના તાણા-વાણા વણવામાં આવ્યા છે. આયુર્વેદ નિદાન-પંચકની જેમ તેને આધ્યાત્મિક નિદાન-પંચક નામ આપી શકાય છે. તે અંતર્ગત આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક દર્દીના વ્યક્તિત્વનાં પાંચ તત્ત્વોનું પરીક્ષણ કરે છે - (૧) વ્યવહાર (૨) ચિંતન (૩) સંસ્કાર (૪) પ્રારબ્ધ તેમ જ (૫) પૂર્વજન્મના દોષ-દુષ્કર્મ. આ પાંચનું સાચું પરીક્ષણ કરીને જ રોગનું યોગ્ય નિદાન કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી આ પાંચ તત્ત્વોનો સવાલ છે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા માટે આ બધાનું ખૂબ વ્યાપક મહત્ત્વ છે. જો કે આમાંથી એક સિવાય બાકીના બધા આયામો અદૃશ્ય છે,

જે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ તથા શક્તિ વિના જોઈ કે જાણી શકાતા નથી, પરંતુ આ અદૃશ્ય તથ્યોને જાણ્યા વગર આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા સંભવ પણ નથી.

આમાં પહેલા પરિમાણ એટલે કે 'વ્યવહાર' અંતર્ગત દર્દીની શારીરિક પીડા, પરેશાની અથવા માનસિક દુઃખ-દર્દનું મૂલ્યાંકન તેના વ્યવહારની સ્થિતિના આધારે કરવામાં આવે છે. આ બધાથી તેનાં ચિંતન-ચેતના પર પડેલા પ્રભાવોની જાણકારી, તેની ચિંતન પ્રક્રિયાની તપાસ દ્વારા મેળવી શકાય છે. ત્રીજા ક્રમમાં સંસ્કારોની પરતો અપેક્ષા કરતાં વધારે ઊંડી છે. તેની તપાસ કોઈ પણ મનોવૈજ્ઞાનિક પરીક્ષણ દ્વારા શક્ય નથી. તેનું પરીક્ષણ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ તેમ જ શક્તિ દ્વારા જ કરી શકાય છે. મોટા ભાગના રોગોનાં કારણોએ અહીં જ મૂળિયાં નાખેલાં હોય છે. ચોથા ક્રમમાં પ્રારબ્ધની શોધ-પરખ થોડી વધારે જટિલ હોય છે. જો રોગનું કારણ આપણા બાહ્ય જીવનમાં ક્યાંય જણાતું ન હોય અને આપણા સંસ્કાર-ક્ષેત્રમાં પણ ક્યાંય જડતું ન હોય, તો પછી પ્રારબ્ધ-ક્ષેત્રમાં શોધખોળ કરવી પડે છે.

લાંબા સમય સુધી એટલે કે દસ-પંદર વર્ષ સુધી ચાલનારો રોગ અથવા તો એક પછી એક નવી કષ્ટ-કઠણાઈઓનું પ્રગટ થવું, એ લગભગ પ્રારબ્ધના કારણે જ હોય છે. અહીં જ તેનાં મૂળ હોય છે. જો આ ઊંડી પરતને સાચી રીતે જાણવામાં-સમજવામાં ન આવે તો રોગ કે કષ્ટ નિવારણ માટેના બધા ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે. પાંચમા ક્રમમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકે કેટલાક ખાસ રોગીઓના રોગ-નિવારણમાં એ પણ જાણવું પડે છે, કે તેના જીવનના પ્રારબ્ધમાં આવા ખરાબ યોગ કેમ આવ્યા ? આવી દુઃખદ પ્રક્રિયા બની જ કેમ ? પાછલા જન્મોનાં ક્યાં કર્મો આમાં કારણભૂત બન્યાં છે ? પૂર્વજન્મોના જ્ઞાનથી જ સત્યની

જાણકારી મેળવી શકાય છે. આવું કરીને જ રોગના ચોક્કસ નિદાન તેમ જ સાર્થક ઉપાય સુધી પહોંચવું શક્ય બની શકે છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના રૂપમાં પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ આ બધી પ્રક્રિયાઓમાં નિષ્ણાત તથા મર્મજ્ઞ હતા. આધ્યાત્મિક નિદાન-પંચકમાં તેમની વિશેષજ્ઞતાનો નજીક રહેનારાઓને કાયમ અનુભવ થતો હતો. આમ તો આવા પ્રકારના અનુભવો અને ઘટનાઓ હજારો છે, પરંતુ અહીં માત્ર એક ઘટનાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. આ ઘટના એક એવી વ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલી છે, કે જે ગુરુદેવ સાથે વર્ષોથી જોડાયેલી હતી. વર્ષોના સાંનિધ્ય છતાં પણ તેમનો ઘર-પરિવાર રોગ-શોક-સંતાપથી ઘેરાયેલો હતો. આર્થિક સ્થિતિ પણ ખરાબ હતી. તેઓ જ્યારે પણ ગુરુદેવની પાસે આવતા, ત્યારે પોતાની મુશ્કેલીઓ કહેતાંકહેતાં રડવા લાગતા. ગુરુદેવ પણ તેમનાં દુઃખો સાંભળી દ્રવિત થઈ જતા. ક્યારેક ક્યારેક તો તેમની આંખોમાં પણ આંસુ છલકાઈ જતાં. તેઓ એવું પણ કહેતા, કે 'તું ચિંતા ન કરીશ બેટા, હું તારા માટે પ્રયાસ કરી રહ્યો છું.' પરંતુ તેમના આ કથન કે આશ્વાસન પછી પણ તેમના જીવનમાં ક્યાંય કંઈ સારું થવાનાં લક્ષણો જોવા મળતાં ન હતાં.

આખરે હારી-થાકીને તેઓ એક દિવસ પ્રયાગ ચાલ્યા ગયા. ત્યાં કુંભમેળો ભરાયેલો હતો. ત્યાં અનેક સંત-મહાત્માઓ પધારેલા હતા. એક સ્થળે પૂ. દેવરાહા બાબાનો પણ મંચ હતો. દુઃખી તો તેઓ હતા જ. આવી પરેશાનીના ભાર સાથે તેઓ તેમની પાસે ગયા. તેમને જોઈને પહેલાં તો તેમણે આશીર્વાદ માટે હાથ ઉઠાવ્યો. પછી જાતે જ બોલ્યા- 'તારું નામ રામનારાયણ છે. ફતેપુરનો નિવાસી છે,શાંતિકુંજના આચાર્યજીનો શિષ્ય છે. ભલે, મારી પાસે આવ !' તેમણે ભીડમાંથી તેને બોલાવી પોતાનો પગ તેના માથા પર મૂક્યો અને બોલ્યા-'તું આટલો

દુઃખી કેમ છે ? તારા ઉપર આચાર્યજીની કૃપા છે. તું નથી જાણતો કે તેઓ કંઈ પણ કહ્યા વગર તારા માટે શું કરી રહ્યા છે !'

આટલું કહી તેઓ થોડું અટકીને ફરી બોલ્યા - 'તારા સંસ્કારો, પ્રારબ્ધ તેમ જ પૂર્વજન્મનાં કર્મો ભયંકર છે. જો આચાર્યજીની કૃપા ન હોત તો તમારા બધાના હાલ-હવાલ ખરાબ થઈ ગયા હોત, ન તું બચત, ન તારો પરિવાર. અત્યાર સુધી તો બધું સમાપ્ત થઈ ગયું હોત. આચાર્યશ્રી દિવ્યદ્રષ્ટા છે. તેઓ બધું જ જાણે છે અને યોગ્ય ઉપાય કરી રહ્યા છે. તું જરા વિચાર કે તારી ઉપર તેમને કેટલો બધો પ્રેમ છે ! તેઓ થોડી વાર પહેલાં જ સૂક્ષ્મરૂપે મારી પાસે આવ્યા હતા અને કહ્યું કે તમે મારા આ બાળકને સમજાવો, કે તેનું બધું બરાબર થઈ જશે.' દેવરાહા બાબાની વાતો સાંભળીને તે ભાવવિભોર થઈ ગયો. થોડાક સમય પછી શાંતિકુંજ આવીને તેણે બધી જ વાતો ગુરુદેવને જણાવી. સાંભળીને તેઓ મલકાયા. માત્ર એટલું બોલ્યા-'બેટા, તું અત્યારે મારા દવાખાનામાં દાખલ થયેલો દર્દી છે. હું એક સારા ડૉક્ટરની જેમ તારી દેખભાળ રાખી રહ્યો છું.' કેટલાંક વર્ષો પછી તેની પરિસ્થિતિઓ બદલાઈ ગઈ. તેમણે ચિકિત્સક અને દર્દી વચ્ચેના સંબંધોની પવિત્ર ભાવનાઓની પોતાના અંતઃકરણમાં અનુભૂતિ કરી.



ચિકિત્સકનું વ્યક્તિત્વ તપઃપૂત હોય છે

ચિકિત્સક અને દર્દી વચ્ચેનો સંબંધ પવિત્રતા અને પ્રામાણિકતાના તાણા-વાણાઓથી વણાયેલો હોય છે. સારવારની પદ્ધતિ ભલે ગમે તે હોય અથવા દર્દીની પ્રકૃતિ ગમે તેવી હોય, પણ તે બંને વચ્ચેના સંબંધોનો આધાર આ જ હોય છે. હા, આધ્યાત્મિક સારવારના ક્ષેત્રમાં આ પવિત્રતા અને પ્રામાણિકતા અપેક્ષા કરતાં અનેકગણી સઘન થઈ જાય છે, કારણ કે આધ્યાત્મિક સારવારમાં ચિકિત્સકનું વ્યક્તિત્વ તપ - સાધનાના ઊર્જા - તરંગોથી બનેલું હોય છે અને તપની પરિભાષા તથા તપસ્વી હોવાનો અર્થ જ પવિત્રતા છે. વ્યક્તિત્વમાં પવિત્રતા જેટલી વધે છે, એટલા જ પ્રમાણમાં આધ્યાત્મિક પાત્રતા વિકસિત થાય છે. એટલા જ પ્રમાણમાં વ્યક્તિની પ્રામાણિકતા વધતી જાય છે. આ જ તત્ત્વ દર્દીને પોતાના ચિકિત્સક પ્રત્યે આસ્થાવાન બનાવે છે.

આમ પણ આ સંબંધોને જાળવવાની, ગરિમાપૂર્ણ બનાવવાની વધુ જવાબદારી ચિકિત્સકની હોય છે. દર્દી તો દર્દી જ છે. તેનું જીવન તો અનેક પ્રકારની શારીરિક-માનસિક દુર્બળતાઓથી ઘેરાયેલું છે. આ દુર્બળતાઓ અને નબળાઈઓ જ તેને રોગી બનાવે છે. આથી તેના અટપટા આચરણને ક્ષમા કરવા યોગ્ય ગણી શકાય, પરંતુ ચિકિત્સકની કોઈ પણ ખામી-નબળાઈ હમેશાં અક્ષમ્ય હોય છે. તેને તેની કોઈ ભૂલ માટે ક્યારેય માફ ન કરી શકાય. આ જ કારણે ચિકિત્સકે પોતાની પવિત્રતા તથા પ્રામાણિકતાને કસોટીની એરણ પર કસતા રહીને સાચા સાબિત થવું જોઈએ.

ચિકિત્સકનાં સંવેદન-સૂત્રો સાથે દર્દીને આત્મીયતા હોય છે. તેની સંવેદના પર વિશ્વાસ રાખીને જ દર્દી પોતાની મુશ્કેલીઓ કહેવા-

જણાવવાની હિંમત એકઠી કરી શકે છે. આ દુનિયામાં સૌથી વધારે ખોટ પોતાપણાની છે. દર્દી પોતાનાં સગા-સંબંધીઓને પોતાની વ્યથા કહી શકે તે જરૂરી નથી, કારણ કે કહેવાતા અંગત સંબંધોની પોકળતા જગજાહેર છે. ક્યારેક ક્યારેક તો સંબંધોની આ પોકળતા અને ખાલીપો જ તેના રોગોનું કારણ હોય છે. પોતાની એવી વાતો, જે દર્દી કહી શકતો નથી; એવું દુઃખ-દર્દ, જે કોઈને વહેંચી શકાતું નથી; વ્યથાની એવી કથા, જે વણકહી રહી ગઈ છે - આ બધું તે માત્ર પોતાના ચિકિત્સકને જ જણાવવા-સંભળાવવા ઈચ્છે છે. ચિકિત્સકની સંવેદનાના આધારે જ તે આવું કરવાની હિંમત કેળવી શકે છે. એક દર્દી માટે ચિકિત્સક કરતાં પોતાનું વધારે અંગત બીજું કોઈ હોતું નથી. આથી ચિકિત્સકનું કર્તવ્ય છે કે તે આ સંબંધ-સૂત્રોની દૃઢતા જાળવી રાખે.

આ દૃઢતા માટે ચિકિત્સકમાં સંવેદનશીલતાની સાથેસાથે સહિષ્ણુતા પણ હોવી જરૂરી છે. આમ તો એ અનુભવેલી હકીકત છે, કે સંવેદનશીલતા એ સહિષ્ણુતા અને સહનશીલતાને વિકસિત કરે છે, તેમ છતાં તેના વિકાસ પ્રત્યે વધુ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે, કારણ કે બીમાર અવસ્થામાં વ્યક્તિ શારીરિક રીતે અસહાય હોવાની સાથેસાથે માનસિક રીતે પણ ચીડિયો થઈ જાય છે. તેનામાં વ્યાવહારિક અસામાન્યતાઓ પેદા થઈ હોય એ સ્વાભાવિક છે. ક્યારેક ક્યારેક તો આવી અસામાન્ય વર્તણૂકો એટલી બધી અસહ્ય હોય છે કે જેને તેનાં સગાં-સ્વજનો પણ સહન કરી શકતાં નથી. તેમનો પણ એવો પ્રયાસ હોય છે કે પોતાના આ રોગી પરિજનને કોઈ ચિકિત્સકના ગળે વળગાડી પોતાનો પીછો છોડાવી લે. આ સ્થિતિમાં ચિકિત્સકની સહનશીલતા જ તેની સારવાર-પદ્ધતિને અસરકારક બનાવી શકે છે.

આમ તો સંબંધોનું સ્વરૂપ ગમે તે હોય, પરંતુ સંબંધ-સૂત્રો તો હમેશાં કોમળ અને નાજુક જ હોય છે. એમાંય ચિકિત્સક તથા દર્દી વચ્ચેના સંબંધ-સૂત્રોની કોમળતા અને નાજુકતા કંઈક વધારે જ હોય છે. જરાસરખો પણ આઘાત તેને કાયમ માટે બરબાદ કરી શકે છે. આથી ચિકિત્સકે ખાસ કાળજી રાખવી જરૂરી છે, કારણ કે દર્દીના પાછલા અનુભવોની કડવાશ તેણે પોતાની ચિકિત્સા-સાધના દ્વારા ધોવાની હોય છે. ઘણી વાર તો દર્દીના પાછલા અનુભવો અતિશય દુઃખદ હોય છે. એની પીડા તેને હમેશાં સતાવતી હોય છે. ભૂતકાળમાં મળેલા અપમાન, લાંછન, કલંક, દગો, અવિશ્વાસ વગેરેને તે ભૂલી શકતો નથી. એટલે સુધી કે તેનો સંબંધો તેમ જ પોતાપણામાંથી જ વિશ્વાસ ઊઠી ગયો હોય છે. આવી સ્થિતિમાં તે ચિકિત્સકને પણ શંકાની નજરે જુએ છે. તેને બેઈમાન અને દગાખોર માને છે. વાતવાતમાં તેના પર ચીડાઈ જાય છે તથા ગાળો બોલે છે. તેની આ મનોદશાને સુધારવી તથા જાળવવી એ ચિકિત્સકનું કામ છે. સંવેદનશીલ સહનશીલતાનો અવિરત પ્રવાહ જ આ ચમત્કાર કરી શકે છે.

સ્થિતિ ગમે તે હોય, દર્દી કંઈ પણ કહે કે કરે, પરંતુ તેના દરેક આચરણને ભૂલીને તેની સારવાર કરવી એ ચિકિત્સકનો ધર્મ છે, તેનું કર્તવ્ય છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક માટે તો તેની અનિવાર્યતા ઘણી વધી જાય છે. સાચો આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક તો એ જ છે, કે જે દર્દીની અનાસ્થાને આસ્થામાં, અવિશ્વાસને વિશ્વાસમાં, અશ્રદ્ધાને શ્રદ્ધામાં, દ્વેષને મિત્રતામાં, ઘૃણાને પ્રેમમાં બદલી દે. મહાપ્રભુ ચૈતન્યએ જઘાઈ-મઘાઈ સાથે આવું જ કર્યું હતું. યોગી ગોરખનાથે ડાકુ દુર્દમ સાથે આવો જ ચમત્કાર કર્યો હતો. સ્વયં યુગઋષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે હજારો દર્દીઓની આ રીતે જ સારવાર કરી હતી. ડાકુ અંગુલિમાલની મહાત્મા

બુદ્ધ દ્વારા કરવામાં આવેલી આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા સૌ જાણે છે. આ સત્યકથા આજે પણ કોઈ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક માટે આદર્શ છે.

અંગુલિમાલ ક્રૂર અને નિર્દય ડાકુ હતો. તેની બાબતમાં એવું કહેવાતું હતું કે તે સામે મળનારને મારી નાખતો અને તેની ટચલી આંગળી કાપી લેતો હતો. આવી અગણિત આંગળીઓને કાપીને તેની માળા બનાવી હતી. સેનાઓ પણ તેનાથી ડરતી હતી. ખુદ કૌશલનરેશ પ્રસેનજિત પણ તેનાથી ડરતો હતો. તેની નિર્દયતા, ક્રૂરતા અને હત્યારા હોવા અંગેની અનેક લોકકથાઓ જનતામાં લોકમુખે હતી. પરંતુ જ્યારે ભગવાન બુદ્ધે આ દંતકથાઓ સાંભળી, ત્યારે તેમને અંગુલિમાલમાં એક હત્યારાના બદલે એક મનોરોગી દેખાયો. ભગવાન તથાગતે સંપૂર્ણ તત્પરતા સાથે તેની સ્થિતિની સમીક્ષા કરી. તેમણે વિચાર્યું, કે અંગુલિમાલની આ સ્થિતિ કોઈ ક્રિયાઓની પ્રતિક્રિયા છે. કોણ જાણે કેટલાય લોકોએ કેટલીય વાર તેની ભાવનાઓને ચોટ પહોંચાડી હશે. કેટલીય વાર તેનું દિલ દુભાયું હશે. કેટલીય વાર તેની સંવેદનાઓને કચડવામાં, રગદોળવામાં આવી હશે. અંગુલિમાલનું આ દર્દ, જેનો આજ સુધી કોઈ અનુભવ કરી શક્યું ન હતું, તે ભગવાન બુદ્ધે ક્ષણ વારમાં જ પોતાની ચેતના દ્વારા અનુભવી લીધું.

અંગુલીમાલની પીડા તેમના પોતાના પ્રાણની પીડા બની ગઈ અને તેઓ ચાલી નીકળ્યા. જંગલમાં તેમને જોતાં જ અંગુલિમાલે પોતાનો ફરસો ઉઠાવ્યો, પરંતુ બુદ્ધ ઊભા રહ્યા. તેમની આંખોમાંથી કરુણા ઝલકી રહી હતી. અંગુલિમાલ તેમને ડરાવતો-ધમકાવતો રહ્યો. બુદ્ધ તેને સાંભળતા રહ્યા, સહેતા રહ્યા. છેવટે જ્યારે તે ચૂપ થઈ ગયો, ત્યારે તેઓ બોલ્યા - 'વત્સ ! તને બધાએ ખૂબ જ સતાવ્યો છે. અનેક લોકોએ વારંવાર તારી ભાવનાઓને ઠેસ પહોંચાડી છે. હું તારા દુઃખમાં ભાગીદાર

બનવા માટે આવ્યો છું.' કરુણાભર્યા આવા સ્વરો અંગુલિમાલે અગાઉ ક્યારેય સાંભળ્યા ન હતા. તેણે તો ફક્ત ઘૃણા, ઉપેક્ષા તથા અપમાનના જ ડંખ વેઠ્યા હતા. બુદ્ધના સ્વરોમાં તો માની મમતા છલકાઈ રહી હતી. તેમનાં જ્યોતિપૂર્ણ નેત્રોમાંથી તો તેના માટે કેવળ અસીમ પ્રેમ જ છલકાઈ રહ્યો હતો.

ક્ષણ વારમાં એ ડાકુ કહેવાતા પીડિત માનવીનાં તમામ આવરણો ખરી પડ્યાં. તેનું વ્યક્તિત્વ ભગવાન તથાગતની કરુણાથી ભીંજાઈ ગયું. એક જ ક્ષણમાં અનેક ચમત્કારો સર્જાઈ ગયા. અનાસ્થા આસ્થામાં બદલાઈ ગઈ, અવિશ્વાસ વિશ્વાસમાં, અશ્રદ્ધા શ્રદ્ધામાં બદલાઈ ગઈ, તો દ્વેષ મિત્રતામાં અને ઘૃણા પ્રેમમાં પરિવર્તિત થઈ ગઈ. એક ડાકુનું વ્યક્તિત્વ ભિક્ષુના વ્યક્તિત્વમાં રૂપાંતરિત થઈ ગયું. પરંતુ આ રૂપાંતરણનો સ્રોત આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના રૂપમાં ભગવાન બુદ્ધનું વ્યક્તિત્વ જ હતું, કે જેમણે એ માનસિક રોગીના અંતર્મનને પોતાની પવિત્રતા તેમ જ પ્રામાણિકતાની દોરીથી બાંધી દીધું હતું. પાછળથી વિદ્વાનોએ કહ્યું કે એ ક્ષણ જ વિશેષ હતી, જ્યારે ભગવાને અંગુલિમાલને રૂપાંતરણ માટે પસંદ કર્યો હતો. આ જ કારણે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની સફળતા માટે જ્યોતિષની ઉપયોગિતા પણ કોઈ નકારી શકતું નથી.



જ્યોતિર્વિજ્ઞાનની અતિ મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા માટે જ્યોતિષ વિજ્ઞાનની ઉપયોગિતા અસંદિગ્ધ છે. જો આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકને જ્યોતિષનું સાચું અને યોગ્ય જ્ઞાન હોય, તો તે દર્દીના જીવનનું ઘણુંખરું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. જો કે આજના સમયમાં જ્યોતિષ વિદ્યાના વિષયમાં અનેક ભ્રાન્તિઓ ફેલાયેલી છે. ઘણી બધી કુરીતિઓ, રૂઢિઓ તથા મૂઢમાન્યતાઓના કલંકે આ મહાન વિદ્યાને જાણે ઢાંકી દીધી છે. જો લોકરિવાજો તથા લોકમાન્યતાઓને કોરાણે મૂકીને તેના વાસ્તવિક સ્વરૂપ અંગે વિચારવામાં આવે, તો તેની ઉપયોગિતાને નકારી શકાય તેમ નથી. વ્યક્તિત્વની કસોટી માટેની આ ખૂબ અસરકારક પદ્ધતિ છે. તેના દ્વારા વ્યક્તિની મૌલિક ક્ષમતાઓ તેમ જ ભાવિ સંભાવનાઓ અંગે સરળતાથી જાણી શકાય છે. સાથેસાથે એ પણ ખબર પડી જાય છે, કે વ્યક્તિના જીવનમાં ક્યા ઘાતક અવરોધો તેના વિકાસના માર્ગને રૂંધી રહ્યા છે અથવા તો ક્યા સમયે ભાગ્યના કયા ખરાબ યોગોને સહન કરવા માટે તેણે લાચાર બનવાનું છે.

પરંતુ તે માટે તેના સાચા સ્વરૂપ તથા પ્રક્રિયા વિશે જાણવું જરૂરી છે. આજનું વિજ્ઞાન અને વૈજ્ઞાનિકતા એ સત્યને સ્વીકારે છે, કે અખિલ બ્રહ્માંડ એ ઊર્જાનો ભંડાર છે. આ સ્વીકૃતિ એટલે સુધી છે, કે આધુનિક ભૌતિકવિજ્ઞાની પદાર્થના સ્થાને ઊર્જા-તરંગોના અસ્તિત્વને સ્વીકારે છે. તેમના માનવા મુજબ પદાર્થ તો માત્ર બાહ્ય

દેખાવ જ છે, વાસ્તવિક સત્ય તો ઊર્જા જ છે. આ સૃષ્ટિમાં કોઈ પણ વસ્તુ હોય કે પછી પ્રાણી-વનસ્પતિ હોય, તે જન્મતાં પહેલાં પણ ઊર્જા સ્વરૂપે હતાં અને મૃત્યુ પછી પણ બ્રહ્માંડના ઊર્જા-તરંગોનો એક ભાગ બની જશે. વિજ્ઞાનવિદો તથા અધ્યાત્મવેત્તાઓ બંને એ સત્યને સ્વીકારે છે, કે બ્રહ્માંડવ્યાપી આ ઊર્જાના અનેક સ્તર તેમ જ સ્થિતિઓ હોય છે, જે સતત પરિવર્તિત થતાં રહે છે. તેમાં થતું રહેતું આ પરિવર્તન જ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ તેમ જ લયનું કારણ છે.

જો કે આ પરિવર્તન કેમ થાય છે, એ બાબતમાં વૈજ્ઞાનિકો અને અધ્યાત્મવેત્તાઓમાં સૈદ્ધાંતિક સહમતી નથી. એક બાજુ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ આ પરિવર્તનનું મૂળ કારણ માત્ર સાંયોગિક પ્રક્રિયા માનીને મૌન ધારણ કરી લે છે, ત્યારે બીજી બાજુ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ તેને બ્રાહ્મી-ચેતનામાંથી ઉપજેલી સૃષ્ટિ-પ્રક્રિયાની અનિવાર્યતાના રૂપમાં માને છે. તે મુજબ મનુષ્ય જેવા ઉચ્ચસ્તરીય પ્રાણીની સ્થિતિમાં પરિવર્તન તેનાં કર્મો, વિચારો, ભાવો તથા સંકલ્પો અનુસાર થાય છે. જ્યોતિષ વિદ્યાનું આધારભૂત સત્ય આ જ છે. જો કે આ વિદ્યાના નિષ્ણાતો એવું પણ જણાવે છે કે જીવનવ્યાપી પરિવર્તનના આ ક્રમમાં બ્રહ્માંડીય ઊર્જાના વિવિધ સ્તરો પણ કોઈ ને કોઈ રીતે મર્યાદિત હોય છે. ઊર્જાના આ વિભિન્ન સ્તરોને જ્યોતિષ વિશેષજ્ઞોએ પ્રતીકાત્મક સંકેતોમાં વર્ગીકૃત કર્યા છે. નવગ્રહ, બાર રાશિઓ, સત્તાવીસ નક્ષત્રો વગેરે આ ક્રમિક વર્ગીકરણનું જ સ્વરૂપ છે.

જ્યોતિષના જાણકારો અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના વિશેષજ્ઞો બંને એક સ્વરે એ સત્યને સ્વીકારે છે કે મનુષ્યના જન્મની ક્ષણનું વિશેષ

મહત્ત્વ છે. આમ તો દરેક ક્ષણનું મહત્ત્વ હોય છે, પરંતુ જન્મની ક્ષણ વ્યક્તિને જીવનભર પ્રભાવિત કરતી રહે છે. આવું કેમ છે ? તો તેનો સરળ જવાબ એ છે કે દરેક ક્ષણમાં બ્રહ્માંડીય-ઊર્જાની વિશિષ્ટ શક્તિધારાઓ કોઈક ને કોઈક બિંદુ પર, કોઈ વિશેષ માત્રામાં મળે છે. મિલનની આ ક્ષણોમાં મનુષ્યનો જન્મ થાય છે. આ ક્ષણમાં જ એ નિર્ધારિત થઈ શકે છે કે ઊર્જાની શક્તિધારાઓ ભવિષ્યમાં ક્યા ક્રમમાં મળશે અને જીવનમાં પોતાનો કેવો પ્રભાવ દર્શાવશે.

જ્યોતિષના મર્મજ્ઞો અને વિશેષજ્ઞો દરેક જડ અને ચેતનનું ઊર્જાચક્ર અથવા કુંડલી તૈયાર કરે છે. આ ચક્ર મોટે ભાગે બ્રહ્માંડીય ઊર્જાની નવ મૂળ ધારાઓ અથવા નવગ્રહો તેમ જ બાર વિશિષ્ટ શક્તિધારાઓ એટલે કે રાશિઓનું બનેલું હોય છે. જો ગણતરી સાચી રીતે કરવામાં આવી હોય તો આ ઊર્જાધારાઓનો સાંયોગિક પ્રભાવ તેના પર જોવા મળે છે. મનુષ્યની સ્થિતિ થોડી જુદી છે. તે ન તો જડ પદાર્થોની જેમ એકદમ અચેતન છે, ન વૃક્ષ-વનસ્પતિ કે અન્ય પ્રાણીઓની જેમ અર્ધચેતન. તેને તો આત્મચેતન કહેવામાં આવ્યો છે. તેનામાં દૂરદર્શી વિવેકશીલતાનો ભંડાર છે. આ જ કારણે તે પોતાની ઉપર પડતા બ્રહ્માંડીય ઊર્જા-પ્રવાહો પ્રમાણે પોતાને અનુકૂળ બનાવી લેવામાં સક્ષમ છે.

જ્યાં સુધી જ્યોતિષનો સવાલ છે ત્યાં સુધી જન્મ-ઘડી અનુસાર બનાવવામાં આવેલા ઊર્જાચક્રના ક્રમમાં તે એ નિર્ધારિત કરે છે, કે આ વ્યક્તિ પર ક્યારે, કેવી ઊર્જા-ધારાઓ કેવા પ્રકારનો પ્રભાવ પાડશે. આ ચક્રથી એ પણ ખબર પડે છે, કે ભૂતકાળમાં કરવામાં આવેલાં કયાં કર્મો, સંસ્કારો અથવા પ્રારબ્ધના કયા ખરાબ ગ્રહયોગો અથવા સારા યોગોના કારણે તેનો જન્મ એ ક્ષણે થયો. આ જ્ઞાન

જ્યોતિષનો એક ભાગ છે. તેની સાથે તેનો બીજો ભાગ પણ જોડાયેલો છે. આ બીજો ભાગ આવી વિશિષ્ટ ઊર્જા-ધારાઓ સાથે સમાયોજનની રીત-રસમો સાથે સંબંધિત છે. અર્થાત્ તેમાં એવાં વિધિ-વિધાન છે કે કઈ સ્થિતિમાં આપણે શું કરવું જોઈએ ? એટલે કે કયો ઉપાય કરીને માણસ પોતાના જીવનમાં આવનારા સુયોગો તથા સૌભાગ્યને વધારી શકે છે અને કયા ઉપાયો અપનાવીને તે પોતાના ખરાબ યોગોને ઓછા અથવા નાબૂદ કરી શકે છે.

દરેક સ્થિતિનો સામનો કરવા માટે અનેક વિધિઓ છે અને એ બધી પ્રભાવકારી છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક આમાંથી કોઈ પણ વિધિનો સ્વીકાર કે અસ્વીકાર કરી શકે છે. આ બધું તેમની વિશેષજ્ઞતા પર નિર્ભર છે. જો કે આ પંક્તિઓમાં એ સત્યને સ્વીકારવામાં કોઈ સંકોચ થતો નથી કે આજની પરિસ્થિતિમાં એવા જાણકારો અને નિષ્ણાતો નહિવત્ છે, કે જેઓ અધ્યાત્મ-સાધના અને જ્યોતિષ વિદ્યા બંનેમાં પારંગત હોય. કેટલાક દસકાઓ પહેલાં ભારતીય વિદ્યાના મહાપંડિત મહામહોપાધ્યાય ડૉ. ગોપીનાથ કવિરાજના ગુરુ સ્વામી વિશુદ્ધાનંદજી મહારાજના જીવનમાં આવો દુર્લભ સુયોગ પેદા થયો હતો. હિમાલયના દિવ્ય ક્ષેત્ર જ્ઞાનગંજના સાધનાકાળ દરમિયાન તેમણે પોતાના ગુરુઓ પાસેથી અધ્યાત્મ ચિકિત્સાની સાથે જ્યોતિષ વિદ્યામાં પણ મર્મજ્ઞતા પ્રાપ્ત કરી હતી.

તેઓ જ્યોતિષના ત્રણે આયામો- ૧. ગણિત જ્યોતિષ ૨. યોગ જ્યોતિષ ૩. દેવ જ્યોતિષમાં પારંગત હતા. ગણિત જ્યોતિષને તો બધા જાણે છે. આમાં જન્મ-સમય પ્રમાણે ગણતરી કરીને તેના ફળાદેશનો વિચાર કરવામાં આવે છે. યોગ જ્યોતિષમાં યોગવિદ્યા દ્વારા વ્યક્તિના માતા-પિતાના મિલનની તપાસ કરે છે. તેની ગણતરી

ગર્ભાધાનની ક્ષણથી કરવામાં આવે છે, નહિ કે જાતક ધરતી પર આવ્યાની ક્ષણથી. દેવ જ્યોતિષમાં ઘણાંબધાં આશ્ચર્યો જોવા મળે છે. જેમ કે વ્યક્તિના નામથી જ તેની કુંડળી બનાવી દેવી અથવા તેનાં વસ્ત્રો અથવા કોઈ પરિચિત વ્યક્તિને આધાર માનીને તેના જન્મચક્ર તથા ફળાદેશનું ચોક્કસ વિવેચન કરી દેવું. વ્યક્તિને જોઈને તેની જન્મપત્રિકા અથવા કોઈ દૂરનાં સગાં-સંબંધીની જન્મકુંડળી બનાવી દેવી અને તેનો સાચો ફળાદેશ જણાવી દેવો.

સ્વામી વિશુદ્ધાનંદ પોતાની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં જ્યોતિષના આ આયામોનો સમયાનુસાર ઉપયોગ કરતા હતા. રોહણીકુમાર ચેલ મહાશયે તેમની સાથે થયેલો પોતાનો એક અનુભવ જણાવતાં કહ્યું છે, કે જ્યારે તેઓ પહેલી વાર તેમને મળવા માટે ગયા, તો તેમની બેગમાં પોતાની તેમ જ પત્નીની કુંડળી લઈ ગયા હતા. તેમનો ઉદ્દેશ્ય જીવનની કેટલીક સમસ્યાઓનું સમાધાન મેળવવાનો હતો. પરંતુ જેવા તેઓ બેઠા અને કુંડળી કાઢવા લાગ્યા કે તરત જ વિશુદ્ધાનંદજીએ તેમને રોકી દીધા અને કહ્યું- 'ઊભા રહો ? આમ કહી તેમણે પુસ્તકમાં મૂકી રાખેલો કાગળ કાઢ્યો. આ કાગળમાં તેમની પત્નીની કુંડળી જ નહિ, ફળાદેશ વગેરે વિવરણ પણ લખેલું હતું. આશ્ચર્યચકિત થયેલા રોહણીકુમાર ચેલે પોતાની પાસે રાખેલી અને વિશુદ્ધાનંદ મહારાજે બનાવેલી કુંડળી મેળવી જોઈ. તેમાં પત્નીની કુંડળી તો એકદમ બરાબર હતી, પરંતુ તેમની કુંડળીમાં જન્મ-લગ્ન જુદાં હતાં.

જિજ્ઞાસા પેદા થતાં તેમણે કહ્યું કે મારી બનાવેલી કુંડળી જ સાચી છે, કારણ કે તારી પાસેની કુંડળી જો સાચી હોત, તો તું સાધારણ માણસના બદલે કોઈ અવતાર હોત અને તું મારી પાસે ન આવત,

પરંતુ હું તારી પાસે આવત. કારણ કે તારી પાસે જે કુંડળી છે તેમાં જણાવેલ જન્મ-લગ્ન સાથે બ્રહ્માંડની જે ઊર્જા-ધારાઓ જે રીતે મળી રહી હતી, તે બધું ખરેખર અસાધારણ છે. આવા સમયમાં તો માનવ-જન્મ ઘટિત જ ન થાય. તે તો એક અસાધારણ ક્ષણ હતી. વાર્તાલાપની સાથે તેમણે તેમની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની બધી સામગ્રી પૂરી પાડી. આ સારવારની પ્રક્રિયામાં કેટલીક તંત્રની રીતો પણ સમાયેલી હતી.



તંત્ર એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન, એક ચિકિત્સા પદ્ધતિ

તંત્રવિજ્ઞાનની ટેકનિકો દરેક સ્થિતિમાં અસરકારક સાબિત થાય છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક તેનો ઉપયોગ વ્યક્તિનાં દુઃખ, દુર્ભાગ્ય, દોષ-દીનતા, પીડા-પતન, વિકૃતિ-વિરોધ વગેરેના નિવારણ માટે કરે છે. જો આ ટેકનિકોનો ઉપયોગ વિધિસર કરવામાં આવે તો તેનો અચૂક પ્રભાવ પેદા થાય છે. સ્થિતિ ગમે તેવી હોય, વ્યક્તિ કોઈ પણ હોય, પરંતુ તેની અચૂક અસર થયા વિના રહેતી નથી. આ દુર્લભ વિજ્ઞાનના અધિકારી વિદ્વાનો આ યુગમાં ઓછા જોવા મળે છે, પરંતુ જે છે તેમના સાંનિધ્યમાં તેના ચમત્કારો અનુભવી શકાય છે. આવા વિશેષજ્ઞોનું કહેવું છે કે અધ્યાત્મ વિદ્યાના બે આયામો છે-એક આત્મિકી અને બીજો ભૌતિકશાસ્ત્ર. આત્મિકીને યોગ વિજ્ઞાન અને ભૌતિકશાસ્ત્રને તંત્રવિજ્ઞાન કહેવામાં આવે છે.

તંત્ર મહાવિદ્યાની સ્થિતિ પણ ખરેખર કંઈક એવી જ છે. જે વસ્તુઓને આપણે ઉપેક્ષિત તથા નકામી માનીએ છીએ, તેવી ચીજોનો તંત્રની ટેકનિકોમાં ખૂબ જ અસરકારક ઉપયોગ થાય છે. પદાર્થવિજ્ઞાને અણુ-ભૌતિકી, કણ - ભૌતિકી તેમ જ ક્વોન્ટમ - યાંત્રિકીની શોધ હમણાં દશક પહેલાં જ કરી છે, પરંતુ તંત્ર વિજ્ઞાનના નિષ્ણાતોએ હજારો વર્ષ પહેલાં આ તથ્યની શોધ કરી હતી. એટલું જ નહિ, તેના પ્રયોગની અનેક ટેકનિકો પણ વિકસિત કરી લીધી હતી. તંત્ર વિદ્યા દરેક પદાર્થને એક ઊર્જા સ્રોતના રૂપમાં જુએ છે અને માને છે તથા વ્યાવહારિક જીવનમાં તેના પ્રયોગની ટેકનિકોની શોધખોળ પાછળ લાગેલી રહે છે.

તંત્ર પોતાના સિદ્ધાંત તેમ જ પ્રયોગમાં એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે. જેમને તેની વૈજ્ઞાનિકતા પર સંદેહ થતો હોય, તેમણે વિજ્ઞાન તથા વૈજ્ઞાનિક્તાની

શૈલીને નવેસરથી વાંચવી-શીખવી જોઈએ. સાર્થક વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ એવું કહે છે, કે કોઈ પણ સિદ્ધાંતની પ્રાયોગિક તપાસ કર્યા વિના તેને નકારી કાઢવી ન જોઈએ. વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણમાં કોઈ આગ્રહ કે માન્યતાઓને કોઈ સ્થાન નથી. તેમાં પ્રાયોગિક તારણો પર જ બધો આધાર હોય છે. તેમાં પ્રત્યક્ષીકરણ જ સિદ્ધાંતોનો આધાર બને છે. જેઓ વિજ્ઞાનના આ દર્શનનો સ્વીકાર કરતા હોય, તેમના માટે તંત્ર વિદ્યા એક નવા સંશોધન ક્ષેત્રનાં દ્વાર ખોલી આપે છે.

અધ્યાત્મ ચિકિત્સાના નિષ્ણાતો સદીઓથી આ જ કરતા આવ્યા છે અને અત્યારે પણ આ જ કરી રહ્યા છે. તંત્રનું આખું વિજ્ઞાન મૂળરૂપે પાંચ તત્ત્વો પર ટકેલું છે. જે રીતે પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ અને આકાશ- આ પાંચ તત્ત્વોથી સૃષ્ટિ બને છે, એવી જ રીતે ૧. પદાર્થ ૨. સ્થાન ૩. શબ્દ ૪. અંક અને ૫. સમય - આ પાંચ અવયવોના આધારે તંત્રની વૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા ક્રિયાશીલ બને છે. આ પાંચેનો એક વિશેષ અર્થ છે, જેને જાણ્યા પછી જ તેનો પ્રયોગ કરી શકાય છે. આ ક્રમમાં સૌથી પહેલો છે 'પદાર્થ.' આ અંગે આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોની જેમ તંત્ર નિષ્ણાતો પણ માને છે, કે બ્રહ્માંડીય ઊર્જાની જુદીજુદી ધારાઓએ એક ખાસ ક્રમમાં ગોઠવાઈને આ સૃષ્ટિના વિભિન્ન પદાર્થોની રચના કરી છે. આ સૃષ્ટિનો દરેક અવયવ, પછી ભલે તે વસ્તુ હોય કે પ્રાણી અથવા વનસ્પતિ હોય, આ બધું ઊર્જાનું જ સઘન રૂપ છે.

જગત અને જીવનના આ સત્યને વૈજ્ઞાનિકો પણ સ્વીકારે તો છે, પરંતુ તેઓ સૃષ્ટિના દરેક અવયવને સંપૂર્ણ રીતે અથવા આંશિક રીતે ઊર્જામાં રૂપાંતરિત કરવાની કળા જાણતા નથી. જ્યારે તાંત્રિકો આવું કરી શકવામાં સમર્થ હોય છે. તેઓ પોતાના પ્રયોગોમાં સૃષ્ટિના દરેક અવયવનો, ભલે તે જીવિત હોય કે મૃત, તેમાં રહેલી ઊર્જાનો ઉપયોગ

કરી શકે છે. વૃક્ષોનાં મૂળિયાં કે પાંદડાં, પશુ-પક્ષીઓ તથા માણસોના નખ કે વાળ સુધ્ધાંમાં સમાયેલી ઊર્જાનો તેઓ યોગ્ય ઉપયોગ કરી લે છે. આ પ્રયોગોમાં બીજો ક્રમ 'સ્થાન'નો છે. વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે, કે બ્રહ્માંડીય ઊર્જા-ધારાઓ દરેક સ્થળે એક ચોકસ રીતથી કેન્દ્રીભૂત થાય છે. આથી કઈ ઊર્જાનો, કઈ રીતે, શું ઉપયોગ કરવો છે તેના આધારે સ્થળની પસંદગી કરવામાં આવે છે. આવું સ્થળ મંદિર કે દેવાલય પણ હોઈ શકે છે અને પીપળ, વડ વગેરે વૃક્ષોની છાયા અથવા નદીનો કિનારો કે સ્મશાન પણ હોઈ શકે છે.

તંત્ર વિજ્ઞાનમાં ત્રીજું પરંતુ સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ 'શબ્દ' છે. શબ્દની તન્માત્રા આકાશ છે. આકાશ પરમ તત્ત્વ છે. એમાંથી જ અન્ય તત્ત્વો નીપજે છે. આ જ કારણે તંત્ર વિજ્ઞાને આકાશ તત્ત્વને પોતાની સાધનાના આધાર તરીકે સ્વીકાર્યું છે. શબ્દથી બીજાક્ષરો તેમ જ મંત્રાક્ષરોના વિધિસર પ્રયોગથી તંત્ર વિશેષજ્ઞો બ્રહ્માંડની ઊર્જા-ધારાઓની દિશાને નિયંત્રિત તેમ જ નિયોજિત કરે છે. વાંચનાર ભલે આને અસંભવ માને પણ આ હકીકત છે. તેને કોઈ પણ અનુભવી શકે છે. તંત્રવિદ્યામાં શબ્દનો પ્રયોગ અતિશય રહસ્યમય છે અને તરત જ પ્રભાવ પેદા કરનારો છે. એમાંય કેટલાક બીજાક્ષરો તો એવા છે, કે જે એક-દોઢ અક્ષરના હોવા છતાં, સિદ્ધ થઈ ગયા પછી થોડીક જ ક્ષણોમાં ચમત્કાર પેદા કરવા લાગે છે.

આ ક્રમમાં ચોથા તત્ત્વના રૂપમાં 'અંક'નું સ્થાન છે. તંત્રવિદ્યામાં શબ્દોની જેમ અંકો પણ મહત્ત્વ ધરાવે છે. આ અંકો અને કેટલીક ચોક્કસ રેખાકૃતિઓના સંયોજનથી યંત્રોનું નિર્માણ થાય છે. આ યંત્રોની પૂજા-પ્રતિષ્ઠા તથા વિધિસરની સાધના દ્વારા વિશિષ્ટ ઊર્જા-ધારાઓ તેમાં કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. તેને જ યંત્રની સિદ્ધિ કે જાગૃતિ કહેવામાં

આવે છે. આવું કર્યા પછી યંત્ર એક ટ્રાન્સફોર્મર જેવું કામ કરવા લાગે છે એટલે કે તે પોતાનામાં કેન્દ્રિત થયેલી ઊર્જાને ઈચ્છિત ઉદ્દેશ્યની પૂર્તિ માટે યોગ્ય બનાવે છે. આ વિજ્ઞાનનું પાંચમું તત્ત્વ 'સમય' છે. જેના પર આખી પ્રયોગ પ્રક્રિયા નિર્ભર રહે છે. તેની અંદર ઉપરનાં ચારે તત્ત્વોનો સંયોગ ક્યારે, કઈ વિશેષ ક્ષણે કરવામાં આવે તે જાણવું પડે છે.

આ પ્રવાહમાન સૃષ્ટિમાં તેમાં સંવ્યાપ્ત ઊર્જા-ધારાઓ પણ પ્રવાહિત છે. તેમાં દરેક્ની સ્થિતિ, ક્ષમતા, પ્રકૃતિ, દિશા વગેરે જુદાંજુદાં હોય છે. કોઈ ચોક્કસ ક્ષણોમાં એક વિશિષ્ટ રીતે તેમનું મિલન થાય છે. આ ક્ષણોમાં તેમનો વિશેષ પ્રભાવ પદાર્થ પર પણ પડે છે અને સ્થાન પર પણ પડે છે. મંત્ર અથવા યંત્ર સાધના પણ આનાથી પ્રભાવિત થાય છે. આ જ કારણે વિશેષ સાધનાઓ માટે વિશેષ ક્ષણોની પસંદગી કરવી પડે છે. જેમ કે ગ્રહણનો સમય, દિવાળી કે હોળીની રાત્રિ અથવા તો પછી શિવરાત્રિ કે નવરાત્રિનો પ્રસંગ. કેટલાક વિશેષ યોગો પણ આમાં જરૂરી માનવામાં આવ્યા છે, જેવા કે ગુરુપુષ્યામૃત યોગ, રવિપુષ્ય યોગ, સર્વાર્થ સિદ્ધિ યોગ, અમૃતસિદ્ધિ યોગ વગેરે. આવી પુણ્ય ક્ષણોમાં તંત્રોક્ત પ્રયોગો ઝડપથી ફળદાયી નીવડે છે.

જેને આ બધાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન હોય છે, તે જ પોતાની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં તંત્રની ટેકનિકોનો પ્રયોગ કરવામાં સક્ષમ નીવડે છે. તાંત્રિકોના આરાધ્ય બાબા કીનારામ આ પ્રક્રિયાના પરમ વિશેષજ્ઞ હતા. તેમના વિશે એવું કહેવાતું હતું કે જે બાબા વિશ્વનાથ કરી શકે છે તે બાબા કીનારામ પણ કરી શકે છે. પોતાની બાબતમાં આવી ઉક્તિ સાંભળી તેઓ હસીને કહેતા - 'અરે ! અહીં બીજું છે પણ શું ? અહીં તો બધું કણોની ધૂળની આંધી છે. મહામાયાની ઊર્જાની માત્ર રમત છે. તેમણે જે બતાવી દીધું છે એ જ હું કરતો રહું છું.' એક વાર તેમને ત્યાં

એક પ્રૌઢ સ્ત્રી પોતાના વીસ વર્ષના દીકરાને લઈને આવી. તેનો દીકરો લગભગ મરણ પથારીએ હતો. બધા ડોક્ટરોએ તેને અસાધ્ય જાહેર કરી દીધો હતો. તે જ્યારે બાબા કીનારામ પાસે આવી ત્યારે તેમણે કહ્યું - 'અત્યારે જા, સાંજના સમયે આવજે.' તે ખૂબ રડી, કરગરી, પણ તેઓ માન્યા નહિ. એક નજર સૂરજ તરફ કરી અને સાંજે આવવાનું કહી દીધું.

એક લાચાર સ્ત્રી બીજું કરે પણ શું ? રોતી કકળતી જતી રહી. ફરી પાછી સાંજે આવી. બાબા કીનારામે ત્યાં ઘાટ પાસેથી એક પાંદડું તોડ્યું અને તેનો રસ તે યુવાનના મોઢામાં નિચોવી દીધો. જ્યારે તે મરણ પથારીએ પડેલો યુવાન ઊઠીને બેઠો થયો, ત્યારે સૌને ભારે અચરજ થયું. ઉપસ્થિત લોકો બાબાનો જયજયકાર કરવા લાગ્યા. આથી એ બધાંને વઢીને બોલ્યા- 'અરે ! જય બોલવી હોય તો મહાકાલની બોલો. આ ક્ષણની જય બોલો. આ ક્ષણનું વિશેષ મહત્ત્વ છે. આમાં પ્રયોગ કરવામાં આવેલ ઔષધિ અને મંત્ર મડદામાં પણ પ્રાણ પૂરી શકે છે.' વાસ્તવમાં બાબા કીનારામ દ્વારા પ્રયોગ કરવામાં આવેલી ચિકિત્સાની આ વિશેષ વિધિ હતી, કે જે મંત્ર ચિકિત્સા પર આધારિત હતી. તેના સફળ પ્રયોગે તે યુવાનને નવજીવન આપ્યું હતું.



મંત્રવિદ્યા અસંભવને સંભવ બનાવે છે

મંત્ર ચિકિત્સા એ અધ્યાત્મ વિદ્યાનો મહત્ત્વપૂર્ણ આયામ છે. તેના દ્વારા અસાધ્ય રોગોને પણ મટાડી શકાય છે. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ પર વિજય મેળવી શકાય છે. વ્યક્તિત્વની ગમે તેવી વિકૃતિઓ અને અવરોધો દૂર કરી શકાય છે. અનુભવ એવું કહે છે કે મંત્રવિદ્યાથી અસંભવ સંભવ બની જાય છે, અસાધ્ય સહજ સાધ્ય બની જાય છે. જેઓ આ વિદ્યાના સિદ્ધાંતો અને પ્રયોગોના જાણકાર છે, તેઓ પ્રકૃતિની શક્તિઓને મરજી પ્રમાણે વાળવામાં સમર્થ હોય છે. ભાગ્ય તેમના વશમાં હોય છે. જીવનની કર્મધારાઓ તેમની ઈચ્છિત દિશામાં વળવા અને પ્રવાહિત થવા માટે વિવશ બને છે.

મંત્ર છે શું ? તો તેના જવાબમાં કહી શકાય - "મનનાત્ ત્રાયતે ઈતિ મંત્રઃ" જેના મનનથી ત્રાણ મળે છે એ મંત્ર. એ અક્ષરોનો નવો દુર્લભ તથા વિશિષ્ટ સંયોગ છે, જે ચેતના જગતને આંદોલિત, આલોકિત અને ઉદ્વેલિત કરવામાં સક્ષમ હોય છે. ઘણી વાર બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિઓ મંત્રને એક પવિત્ર વિચારના રૂપમાં પરિભાષિત કરે છે. જો કે તેમનું આમ કહેવું કે માનવું ખોટું નથી. ઉદાહરણ તરીકે ગાયત્રી મંત્ર સૃષ્ટિનો સૌથી પવિત્ર વિચાર છે. આ મંત્રમાં પરમાત્મા પાસે સૌના માટે સદ્બુદ્ધિ તથા સન્માર્ગ માટેની પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે, પરંતુ તેમ છતાં આ પરિભાષાની સીમાઓ સાંકડી છે. આમાં મંત્રના બધા આયામો સમાઈ શકતા નથી. મંત્રનો કોઈ અર્થ હોઈ પણ શકે છે અને ન પણ હોઈ શકે. એ એક પવિત્ર વિચાર હોઈ પણ શકે છે અને ન પણ હોય. ઘણી વાર તેના અક્ષરોનું સંયોજન એવી રીતે થયેલું હોય છે, કે જેથી તેનો

કોઈ અર્થ પ્રગટ થાય અને ઘણી વાર આ સંયોજન એટલું અટપટું હોય છે કે તેનો કોઈ અર્થ શોધી શકાતો ન હોય.

વાસ્તવમાં મંત્રની રચના કોઈ વિશેષ અર્થ કે વિચારને ધ્યાનમાં રાખીને કરવામાં આવતી નથી. તેનો તો એક જ અર્થ છે - બ્રહ્માંડીય ઊર્જાની કોઈ વિશેષ ધારા સાથે સંપર્ક, આકર્ષણ, ધારણ અને તેના સાર્થક નિયોજનની વિધિનો વિકાસ કરવો. મંત્ર ગમે તે હોય, વૈદિક અથવા પૌરાણિક કે પછી તાંત્રિક હોય, તે બધા આ જ વિધિના રૂપમાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ ક્રમમાં એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે કે મંત્રની સંરચના કે નિર્માણ એ કોઈ બૌદ્ધિક ક્રિયાકલાપ નથી. કોઈ પણ વ્યક્તિ મંત્રોની સંરચના કરી શકતી નથી, પછી તે ગમે તેટલી પ્રતિભાશાળી કે બુદ્ધિશાળી કેમ ન હોય ! આ તો તપ-સાધનાના શિખર પર પહોંચેલા સૂક્ષ્મદ્રષ્ટાઓ તથા દિવ્યદર્શીઓનું કામ છે.

આ મહાન સાધકો પોતાની સાધનાના માધ્યમથી બ્રહ્માંડીય ઊર્જાની વિભિન્ન તથા વિશિષ્ટ ધારાઓને જુએ છે. તેની અધિષ્ઠાતા શક્તિઓ, જેને દેવી અથવા દેવતા કહેવામાં આવે છે, તેને પ્રત્યક્ષ કરે છે. આ પ્રત્યક્ષના પ્રતિબિંબના રૂપમાં મંત્રનું સંયોજન તેમની ભાવચેતનામાં પ્રગટ થાય છે. તેને ઊર્જા-ધારા અથવા દેવશક્તિનું શબ્દરૂપ પણ કહી શકાય છે. મંત્રવિદ્યામાં તેને દેવશક્તિનો મૂળ મંત્ર કહે છે. આ દેવશક્તિના ઊર્જા-અંશના કયા આયામને અને કયા હેતુ માટે ગ્રહણ કે ધારણ કરવાનો છે, તેને અનુરૂપ આ દેવતાના અન્ય મંત્રોનો વિકાસ થાય છે. આ જ કારણે એક દેવતા કે દેવીના અનેક મંત્રો હોય છે. વાસ્તવમાં આમાંથી દરેક મંત્ર તેના વિશેષ હેતુને સિદ્ધ અને સાર્થક કરવામાં સમર્થ હોય છે.

પ્રક્રિયાની દૃષ્ટિએ તો મંત્રની કાર્યશૈલી અદ્ભુત છે. તેની સાધનાનો એક વિશિષ્ટ ક્રમ પૂરો થતાં જ એ સાધકની ચેતનાનો બ્રહ્માંડની વિશિષ્ટ

ઊર્જા-ધારા કે દેવશક્તિ સાથે સંપર્ક કરાવી દે છે. આ તેના કાર્યનો એક આયામ છે. સાથેસાથે તેના બીજા આયામના રૂપમાં તે સાધકના અસ્તિત્વ અથવા વ્યક્તિત્વને આવી વિશિષ્ટ ઊર્જા-ધારા અથવા દેવશક્તિઓ માટે ગ્રહણશીલ બનાવે છે. મંત્ર-સાધના દ્વારા સાધકનાં કેટલાંક ગુપ્ત કેન્દ્રો જાગૃત થઈ જાય છે, જેનાથી સાધક એવી સૂક્ષ્મ શક્તિઓને ગ્રહણ કરવા, ધારણ કરવા અને નિયોજન કરવામાં સમર્થ બને છે. ત્યાર પછી જ મંત્ર સિદ્ધ થઈ ગયો કહી શકાય.

આ મંત્રસિદ્ધિ માત્ર મંત્ર રટવાથી કે દોહરાવી દેવાથી મળતી નથી અને આ જ કારણે કોઈ મંત્રની વર્ષો સુધી સાધના કરનાર સાધકોએ બહુ ખરાબ રીતે નિરાશ થવું પડે છે. પ્રથમ તો તેને કોઈ ફળ મળતું નથી અને જો કદાચ કોઈ રીતે મળી જાય તો પણ તે સાવ નગણ્ય અને અધકચરું હોય છે. આવી સ્થિતિ માટે દોષ મંત્રનો નહિ, પણ ખુદ સાધકનો જ હોય છે. અત્રે એ ધ્યાન રહે, કે કોઈ મંત્રની સાધનામાં સાધકે મંત્રની પ્રકૃતિ અનુસાર પોતાના જીવનની પ્રકૃતિ બનાવવી પડે છે. મંત્ર-સાધનાના વિધિ-વિધાનના સમ્યક્ નિર્વાહની સાથેસાથે તેણે પોતાનું ખાનપાન, વેશભૂષા, આચરણ, વ્યવહાર વગેરેને દેવતા કે દેવીની પ્રકૃતિ અનુસાર અપનાવવાં પડે છે. ઉદાહરણ તરીકે ક્યાંક સફેદ વસ્ત્રો અને સફેદ ખાનપાન જરૂરી હોય છે, તો ક્યાંક પીળો રંગ જરૂરી હોય છે. આચરણ-વ્યવહારમાં પણ પવિત્રતાનો સમ્યક્ સમાવેશ જરૂરી છે.

જો આ બધું યોગ્ય રીતે પાળવામાં આવે, તો મંત્રનું સિદ્ધ થવું સુનિશ્ચિત છે. મંત્ર સિદ્ધ થવાનો અર્થ છે મંત્રની શક્તિઓનું સાધકની ચેતનામાં ક્રિયાશીલ થઈ જવું. આ સ્થિતિ કંઈક એવી છે, જેમ કે કોઈ મહેનતુ ખેડૂત કોઈ મોટી નદીમાંથી પૂરતી ઊંડી અને મોટી નહેર ખોદીને

તેનું પાણી પોતાના ખેતર સુધી લઈ આવે. જેવી રીતે નદીમાંથી નહેર આવવાથી ખેડૂતના આખા ખેતરમાં જલધારાઓ છલકાઈ ઊઠે છે, ઊમટી પડે છે, એવી જ રીતે મંત્ર સિદ્ધ થવાથી દેવશક્તિઓનો ઊર્જા-પ્રવાહ દરેક પળે સાધકની અંતઃચેતનામાં ઊછળતો રહે છે. તેને તે પોતાની મરજી મુજબ, પોતાના સંકલ્પ અનુસાર નિયોજન કરી શકે છે. મંત્રની શક્તિ તેમ જ પ્રકૃતિ પ્રમાણે તે અસાધ્ય બીમારીઓને સારી કરી શકે છે.

પશ્ચિમ બંગાળના સ્વામી નિગમાનંદ આવા જ મંત્રસિદ્ધ મહાત્મા હતા. તેમણે અનેક મહામંત્રોને સિદ્ધ કર્યા હતા. તેમની વાણી, સંકલ્પ, દૃષ્ટિ તથા સ્પર્શ બધું જ ચમત્કારી હતું. મરણ પથારીએ પડેલા રોગીઓ તેમના સંકલ્પ માત્રથી સાજા થઈ જતા હતા. એક વાર આ મહાત્મા સુમેરપુકુર નામના ગામમાં ગયા. સાંજ થઈ ગઈ હતી, આકાશમાંથી અંધારાંના ઓળા ઊતરવા લાગ્યા હતા. ગામના જે છેવાડે તેઓ પહોંચ્યા, ત્યાં એક સન્નાટો હતો. આજુબાજુથી પસાર થનારાઓ ઉદાસ અને દુઃખી હતા. પૂછવાથી ખબર પડી કે ગામના સૌથી મોટા મહાજન ઈશ્વરધરનો સુપુત્ર મહેન્દ્રલાલ ઘણા મહિનાથી બીમાર છે. આજે તો તેની સ્થિતિ એટલી ખરાબ છે, કે રાત કાઢવી પણ મુશ્કેલ છે. ગામના વૃદ્ધ વૈદરાજે બધી આશાઓ છોડી દીધી છે.

આ માહિતી મળ્યા પછી તેઓ ઈશ્વરધરના ઘેર ગયા. ઘરવાળાઓએ એક સંન્યાસીને જોઈને વિચાર્યું કે તેઓ ભોજન કે આશ્રય માટે આવ્યા હશે. તેમણે કહ્યું - 'મહારાજ અમને ક્ષમા કરજો, આજે અમે તમારી સેવા કરવામાં અસમર્થ છીએ.' તેમની આ વાત સાંભળી નિગમાનંદજીએ કહ્યું - 'તમે કોઈ ચિંતા ન કરશો, હું તમારે ત્યાં સેવા લેવા નહિ, પણ સેવા કરવા આવ્યો છું.' નિગમાનંદની વાતો પર ઘરનાં લોકોને વિશ્વાસ તો ન પડ્યો, તેમ છતાં તેમની ઈચ્છા અનુસાર આસન, જળપાત્ર, ફૂલ,

ધૂપ વગેરે લાવીને મૂકી દીધું. નિગમાનંદે મરણાસન્ન દર્દીની પાસે આસન બિછાવ્યું, ધૂપ સળગાવ્યો અને પવિત્રીકરણ સાથે આંખો બંધ કરીને બેસી ગયા. ઘરનાં લોકોએ જોયું કે તેમના હોઠ ધીરેધીરે હાલી રહ્યા છે.

થોડી વાર પછી મરણાસન્ન મહેન્દ્રલાલે આંખો ખોલી. થોડીક વધુ વાર વીત્યા પછી તેના ચહેરાનો રંગ બદલાવા લાગ્યો. અડધા પોણા કલાકમાં તો તે ઊઠીને પોતાની પથારીમાં બેઠો થઈ ગયો અને પાણી પણ માગીને પીધું. તે રાતે તેને ઊંઘ પણ સારી આવી. બીજા દિવસે તેણે પોતાની પસંદગીનું ખાવાનું પણ ખાધું. આ અનોખા ચમત્કારથી સૌ આશ્ચર્યચકિત હતા. ગામના વૃદ્ધ વૈદરાજે પૂછયું - 'આ કોઈ ઔષધિથી બની શક્યું?' નિગમાનંદ બોલ્યા - 'વૈદરાજ ! આ ઔષધિના પ્રભાવથી નહિ, પરંતુ મંત્રના પ્રભાવથી થયું છે. આ જગતમાતાના મંત્રની અસર છે.' જ્યારે ઔષધિઓ નિષ્ફળ જાય છે, બધા લૌકિક ઉપાયો નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે એક મંત્ર જ છે, જે મરણપથારીએ પડેલાના જીવનમાં પ્રાણ પૂરે છે. મંત્ર ચિકિત્સા ક્યારેય નિષ્ફળ જતી નથી. હા, તેની સાથે તપનો પ્રયોગ જોડાયેલો હોવો જોઈએ.



વ્યક્તિત્વની સમગ્ર સાધના માટે ચાંદ્રાયણ તપ

તપનો પ્રયોગ અદ્ભુત અને તેનો પ્રભાવ અસાધારણ હોય છે. તેને વ્યક્તિત્વની સમગ્ર ચિકિત્સાના રૂપમાં પરિભાષિત કરી શકાય છે. ચિકિત્સાના અભાવે રોગી શક્તિહીન, દુર્બળ અને નિસ્તેજ રહે છે, પરંતુ ચિકિત્સાના પ્રભાવથી તેની શક્તિઓ ક્રિયાશીલ થઈ જાય છે. દુર્બળતા સબળતામાં બદલાઈ જાય છે અને વ્યક્તિત્વનું તેજસ્ પાછું આવી જાય છે. આ પરિવર્તન તો સામાન્ય ચિકિત્સાક્રમનું છે, જે અપેક્ષાકૃત આંશિક અને એકાંગી હોય છે. તપમાં તો આ પ્રક્રિયાની સ્વાભાવિક સમગ્રતા ઝળકે છે. તેનાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તેમ જ બાહ્ય પરિસ્થિતિઓ સુધરવાની સાથેસાથે આંતરિક જીવનનું પરિમાર્જન અને પરિષ્કાર થાય છે. આ પ્રક્રિયાથી રુચિઓ, પ્રવૃત્તિઓ અને ચિંતનની દિશા તથા દશા બધું જ રૂપાંતરિત થઈ જાય છે. રોગ ગમે તે હોય પણ તપના પ્રયોગોથી તેનું અચૂક સમાધાન થઈ જાય છે.

આવા અદ્ભુત અને આશ્ચર્યકારક પ્રભાવો હોવા છતાં તપના પ્રયોગોની બાબતમાં અનેક ભ્રાન્તિઓ પ્રચલિત છે. કેટલાક લોકો ભૂખ્યા રહેવાને તપ માને છે, તો કેટલાક માટે માથું જમીન પર રાખીને ઊંધા ઊભા રહેવું કે એક પગ પર ઘણા સમય સુધી ઊભા રહેવું એ તપ છે. સાચા અર્થમાં કોઈ પણ રીતના પાખંડ કે આડંબરને તપ સાથે કોઈ લેવા દેવા નથી. આ તો વિશુદ્ધ રૂપથી વ્યક્તિત્વની સમગ્ર ચિકિત્સાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે.

આ સમગ્ર પ્રક્રિયાનાં ત્રણ પગથિયાં છે. ૧. સંયમ ૨. પરિશોધન ૩. જાગરણ. આ ત્રણે સોપાન ક્રમિક હોવાની સાથેસાથે એકબીજા પર આધારિત પણ છે. આમાં પહેલા ક્રમમાં 'સંયમ' એ તપની સમગ્ર

પ્રક્રિયાનો આધાર છે. આ બિંદુથી જ તપના પ્રયોગનો પ્રારંભ થાય છે. આ પ્રારંભિક બિંદુમાં તપસ્વીએ પોતાની સામાન્ય જીવન-ઊર્જાનું સંરક્ષણ કરવું પડે છે. તે ક્રિયા, ચિંતન અને ભાવનાના માધ્યમથી થતા ઊર્જાના વ્યયને અટકાવે એવા નીતિ-નિયમો તથા અનુશાસનનું શ્રદ્ધા સહિત પાલન કરે છે. આપણે બધા એ સનાતન સત્યને જાણીએ છીએ, કે સ્વાસ્થ્ય અંગેની બધા પ્રકારની મુશ્કેલીઓ, પછી ભલે તે શારીરિક હોય કે માનસિક હોય, કોઈક ને કોઈક પ્રકારના અસંયમના જ કારણે થાય છે. અસંયમથી જીવનમાં રોગ-પ્રતિકારક શક્તિઓ ઘટે છે અને પરિણામે બીમારીઓ ઘેરી વળે છે.

જયારે બીજી બાજુ સંયમ પ્રતિકારક શક્તિની લોખંડી દીવાલને મજબૂત કરે છે. સંયમથી જીવન એટલું શક્તિશાળી બને છે કે કોઈ પણ પ્રકારના જીવાણુ-વિષાણુ કે નકારાત્મક વિચારો પ્રવેશ કરી શકતા નથી. તપના પ્રયોગનું આ પ્રથમ ચરણ પ્રાણબળને વધારવાનો અચૂક ઉપાય છે. તેનાથી સંરક્ષિત થયેલી ઊર્જા સ્વસ્થ જીવનનો આધાર બને છે. જેમને તપમાં આસ્થા છે તેઓ નિત્ય-નિયમિત સંયમની શક્તિઓનો અનુભવ કરે છે. ઋતુજન્ય રોગો કે પરિસ્થિતિઓથી થતી મુશ્કેલીઓ તેમને સ્પર્શી શકતી નથી. એનાથી સાધકમાં જે બળ વધે છે તેનાથી જ બીજા ચરણને પૂરું કરવાનો આધાર વિકસિત થાય છે. 'પરિશોધન'ના આ બીજા સોપાનમાં તપની આંતરિકતા પ્રગટ થાય છે. આ બિંદુ પર જ તપના વાસ્તવિક પ્રયોગોની શરૂઆત થાય છે. મૃદુ ચાંદ્રાયણ, કૃચ્છ ચાંદ્રાયણની સાથે કરવામાં આવતી ગાયત્રી સાધનાઓ આ જ શૃંખલાનો એક ભાગ છે. વિશિષ્ટ મુહૂર્તો, ગ્રહયોગો, પર્વો પર કરવામાં આવતા ઉપવાસનો પણ આ જ હેતુ છે.

પરિશોધન કયા સ્તરે અને કેટલું કરવાનું છે, તેને ધ્યાનમાં રાખીને આ પ્રયોગોની પસંદગી કરવામાં આવે છે. તેના દ્વારા આ જન્મમાં ભૂલથી કે પ્રમાદવશ થયેલાં દુષ્કર્મોનો નાશ થાય છે. એટલું જ નહિ, ગત જન્મોનાં દુષ્કર્મો, પ્રારબ્ધજનિત ખરાબ ગ્રહયોગોનું આ પ્રક્રિયાથી શમન થાય છે. તપના પ્રયોગોમાં આ ચરણ અતિ મહત્વપૂર્ણ છે. આ ક્રમમાં શું કરવાનું છે, કઈ વિધિથી કરવાનું છે, તેનું નિર્ધારણ કોઈ સફળ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક જ કરી શકે છે. જેમની પહોંચ ઉચ્ચસ્તરીય સાધનાની કક્ષા સુધીની હોય તેઓ પોતે પણ પોતાની અંતર્દૃષ્ટિની મદદથી તેનું નિર્ધારણ કરવામાં સમર્થ હોય છે.

ત્રીજા ક્રમમાં 'જાગરણ'નું સ્થાન છે. આ તપના પ્રયોગની સર્વોચ્ચ કક્ષા છે. અહીં પહોંચનારને સાધક નહિ, સિદ્ધજન કહે છે. પરિશોધનની પ્રક્રિયામાં જ્યારે બધા જ કષાય-કલ્મશ દૂર થઈ જાય છે ત્યારે એ અવસ્થામાં સાધકની અંતર્શક્તિઓ વિકસિત થાય છે. તેના દ્વારા તે પોતાની સાથે બીજાઓને પણ જાણી શકે છે. પોતાના સંકલ્પ દ્વારા તે બીજાની સહાયતા કરી શકે છે. આ અવસ્થાએ પહોંચેલી વ્યક્તિ પોતે પણ સ્વસ્થ હોય છે અને બીજાઓને પણ સ્વાસ્થ્યનું વરદાન આપવામાં સમર્થ હોય છે. જાગરણની આ અવસ્થામાં તપસ્વીનો સીધો સંપર્ક બ્રહ્માંડની વિશિષ્ટ શક્તિધારાઓ સાથે થઈ જાય છે. તેની સાથે સંપર્ક, ગ્રહણ, ધારણ અને નિયોજન કરવાની કળા તેને સહજ રીતે જ્ઞાત થઈ જાય છે. આ અવસ્થામાં તે પોતાના ભાગ્યનો દાસ નહિ, પરંતુ તેનો સ્વામી હોય છે. તેનામાં એવું સામર્થ્ય હોય છે કે પોતાના ભાગ્યની સાથેસાથે બીજાના ભાગ્યનું નિર્માણ પણ કરી શકે છે.

બ્રહ્મર્ષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવે પોતાનું આખું જીવન તપના ઉચ્ચસ્તરીય પ્રયોગોમાં વિતાવ્યું. તેમણે પોતાના સમસ્ત જીવનકાળમાં ક્યારેય તપની

પ્રક્રિયાને કદી વિરામ ન આપ્યો. પોતાના અવિરત તપથી તેમણે જે પ્રાણઊર્જા એકઠી કરી, તેના દ્વારા તેમણે લાખો લોકોને સ્વાસ્થ્યનું વરદાન આપ્યું.એટલું જ નહિ, તેમણે અસંખ્ય કુમાર્ગગામીઓ-ભટકી ગયેલા લોકોને તપના માર્ગે ચાલવા માટે પ્રેરિત કર્યા. આવું જ એક ઉદાહરણ ગુજરાતના સોમેશભાઈ પટેલનું છે. આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ હોવા છતાં પણ આ સજ્જન દારૂ, સિગારેટ, જુગાર, નશા જેવી અનેક ખરાબ આદતોની પકડમાં આવી ગયા હતા. આ કુટેવોના કારણે તેમના ઘરમાં કાયમ ક્લેશ રહેતો હતો, સાથેસાથે તેમના સ્વાસ્થ્યમાં પણ સડો લાગી ચૂક્યો હતો. ઉચ્ચ રક્તચાપ અને મધુપ્રમેહની સાથેસાથે કેન્સરનાં લક્ષણો પણ તેમનામાં ઊપસી આવ્યાં હતાં.

આવી અવસ્થામાં તેઓ ગુરુદેવની પાસે આવ્યા. ગુરુદેવે તેમની આખી વિશદ કથા ધીરજથી સાંભળી. બધી વાતો સાંભળી તેઓ બોલ્યા - ‘બેટા, હું તને સારો તો કરી શકું છું, પરંતુ તે માટે તારે મારી ફી આપવી પડશે.’ આ ‘ફી’ શબ્દએ પહેલાં તો સોમેશભાઈ પટેલને ચોંકાવી દીધા, પરંતુ ત્યાર બાદ તેઓ બોલ્યા-‘તમે જે માગશો તે હું આપીશ.’ ગુરુદેવે તેને ચેતવ્યો- ‘પહેલાં વિચારી લે.’ જવાબમાં સોમેશભાઈ ખચકાયા, પરંતુ તેમણે એવું જ કહ્યું કે ‘વાંધો નહિ, તમે જે પણ માગશો તે હું આપીશ.’ ‘તો ભલે, પહેલાં તું અહીં જ શાંતિકુંજમાં રહીને એક મહિનો ચાંદ્રાયણ કરીને ગાયત્રી અનુષ્ઠાન કર. ત્યાર બાદ મહિના પછી મળજે.’ ગુરુદેવનો આ આદેશ આમ તો તેમની પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ હતો, તેમ છતાં તેમણે ગુરુદેવની વાતનો સ્વીકાર કર્યો. તે દિવસોમાં શાંતિકુંજમાં ચાંદ્રાયણ સત્ર ચાલી રહ્યું હતું. તેઓ પણ તેમાં જોડાઈ ગયા. ચાંદ્રાયણ તપ કરતાં એક મહિનો

વીતી ગયો. આ એક મહિનામાં તેમના શરીર તેમ જ મનનો આશ્ચર્યજનક રીતે કાયાકલ્પ થઈ ગયો.

ત્યાર પછી તેઓ ગુરુદેવને મળવા ગયા, તો તેમણે કહ્યું - 'તું હવે સ્વસ્થ છે, આગળ પણ સ્વસ્થ રહીશ.' 'ગુરુજી ! તમારી ફી ?' સોમેશભાઈની આ વાત પર તેઓ હસ્યા અને બોલ્યા - 'એ તો હું લઈશ જ, છોડીશ નહિ. મારી ફી એ છે કે તું દર સાલ આસો, ચૈત્ર, મહા અને અષાઢ આ ચાર મહિનામાં ચાંદ્રાયણની સાથે ગાયત્રી સાધના કરજે. સાધક બનીને જીવજે. જે સાધકને યોગ્ય ન હોય, તેવું કંઈ પણ તું કરીશ નહિ. બસ, આ જ મારી ફી છે.' વચનના પાકા સોમેશભાઈએ પૂરી ઈમાનદારી સાથે તેમની ફી ચૂકવી. તેના બદલામાં તેમને સમગ્ર સ્વાસ્થ્યનું અનુદાન પણ મળ્યું. સાથેસાથે તેમને લાગવા માંડ્યું - સાચું સુખ ભોગ - વિલાસમાં નહિ, પ્રેમમયી ભક્તિમાં રહેલું છે.



પ્રત્યેક કર્મ બને ભગવાનની પ્રાર્થના

પ્રેમમયી ભક્તિની પ્રક્રિયા પ્રાર્થનામાં છે. પોતાના વહાલા પ્રભુ પ્રત્યે જો પ્રેમ હોય, તેમના પ્રત્યે જો સઘન ભક્તિ હોય તો પ્રાર્થના સ્વતઃ સ્ફુરિત થવા લાગે છે. પ્રાર્થનાના આ સ્વરો કેવળ શરીરની જ નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ જીવનની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કરે છે. રોગ દૂર થાય છે, શોક દૂર થાય છે, સંકટ કપાય છે, સંતાપ શાંત થાય છે. જે સમયે આપણી ચારે બાજુ પીડા-પરેશાની અને વિપત્તિનાં વાદળો ઘેરાવા લાગે છે, અંધકાર છવાઈ જાય છે, કોઈ સાથી રહેતો નથી, તે સમયે જો આપણા અંતઃકરણમાં થોડોક પ્રભુ-વિશ્વાસ જાગી શકે તો આપણે બેબાકળા થઈ તેમને પોકારી ઊઠીએ છીએ - રક્ષા કરો ભગવાન ! તમારા સિવાય અમારું બીજું કોઈ નથી !

અને ત્યારે આપણામાંથી ઘણાનો અનુભવ છે કે પોકાર કરતાંની સાથે જ એવી કોઈ વિચિત્ર રીતે આપણી રક્ષા થાય છે, કે જેની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી. ભયંકર રોગ, આકરો શોક ચમત્કારિક રીતે અનાયાસે જ દૂર થઈ જાય છે. આવું એટલા માટે થાય છે, કે ભગવાન આપણાથી દૂર નથી. તે ભક્તવત્સલ ભગવાન પોતાનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન, અનંત સામર્થ્ય અને ભાવભર્યો પ્રેમ લઈને હરઘડી આપણી સાથે રહે છે. બસ, તેમની સાથે હૃદયના તાર જોડાતાં જ તેમની સંપૂર્ણ શક્તિ આપણી રક્ષા માટે, ચિકિત્સા માટે, દુઃખ-વિષાદ દૂર કરવા માટે પ્રગટ થઈ જાય છે. જ્યાં તેમની અનંત શક્તિ, અપરિમિત પ્રેમને વ્યક્ત થવાની તક મળે છે ત્યાં કાળાં વાદળો વિખેરાઈ જાય છે, નિર્મળ પ્રકાશ છવાઈ જાય છે.

પરંતુ વહાલા પ્રભુ સાથે આપણા હૃદયનો આ સંયોગ સ્થાયી થઈ શકતો નથી. પ્રાર્થનાના આ ચમત્કારનો અનુભવ કર્યા પછી પણ આપણું જીવન ભગવદ્ પ્રાર્થનામય બનતું નથી. અનુકૂળ પરિસ્થિતિ આવતાં જ આપણે વહાલા પ્રભુને, તેમની ભક્તિને ભૂલવા લાગીએ છીએ. તેનાથી ઊપજેલી પ્રાર્થનાની પ્રક્રિયા વિસરાવા લાગે છે. એટલે સુધી કે પ્રભુની પ્રાર્થના આવી અદ્ભુત અને ચમત્કારિક છે, એવી યાદ પણ ધીરેધીરે ધૂંધળી થવા લાગે છે.

પ્રાર્થના કેવી રીતે સફળ થાય છે ? પ્રાર્થના દ્વારા આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કઈ વિધિથી થાય છે ? પ્રાર્થનાની પ્રક્રિયાનું વિજ્ઞાન શું છે ? આવા સવાલો આપણા મન-મસ્તિષ્કમાં આવી અનુભૂતિ પછી પણ જળવાઈ રહે છે. તેના જવાબો આપણામાંથી કોઈને આ દુનિયાદારીની ઝઝંટોમાં શોધ્યા જડતા નથી. જો કે એ વધારે અઘરા નથી. તેને શોધી અને જાણી શકાય છે. એટલું જ નહિ, આપણામાંથી પ્રત્યેક વ્યક્તિ પ્રાર્થનાના વિજ્ઞાનથી પરિચિત થઈ શકે છે.

આ બાબતમાં વાત એટલી જ છે કે આપણું સામાન્ય વ્યાવહારિક જીવન નિમ્ન સ્તરે પસાર થાય છે. આપણામાંથી લગભગ મોટા ભાગના લોકો સ્થૂળ શરીરની અનુભૂતિઓ અને સંવેદનોમાં જીવે છે. જીવનમાં ઊંડી વિચારણાની તક પણ લગભગ ભાગ્યે જ મળે છે. વૈચારિક એકાગ્રતા કે તન્મયતા કદાચ હોય તો પણ થોડીક ક્ષણો માટે અને એ પણ સાંસારિક-સામાજિક તેમ જ બાહ્ય જીવનના વિષયોને લીધે હોય છે. આંતરિક ચેતના સાથે જોડાવાની તો તક જ મળતી નથી. રહી વાત ભાવનાઓની, તો એ બાબતમાં આપણે સૌથી વધારે અસ્થિર અને આછકલા સાબિત થઈએ છીએ. આપણો પ્રેમ ઈર્ષ્યા, દ્વેષ તેમ જ પ્રપંચથી કલુષિત તથા મેલો હોય છે. આપણા રિસાવા-ભટકવાના

કારણે આપણી ભાવનાઓ પળેપળ તૂટતી-વિખરાતી રહે છે. આપણે ન તો તેના સત્યથી પરિચિત થઈ શકીએ છીએ કે ન તો તેની શક્તિથી.

પરંતુ સાધારણ જીવન-સ્તર પર જીવવામાં આવતું સત્ય વિપત્તિની ક્ષણોમાં બદલાઈ જાય છે. રોગ-શોક અને સંકટની ભયાનક પળ આપણને વ્યાવહારિક જીવન તરફથી વિમુખ થવા માટે વિવશ કરે છે. જ્યારે એક એક કરીને બધા તરફથી આપણને નિરાશા મળે છે, ત્યારે આપણે આપણી ચેતનાના ઊંડાણમાં જ કોઈ સહારો શોધીએ છીએ. આપણી અંતર્મુખી ચેતના સ્થૂળ જગતમાંથી સૂક્ષ્મ જગતમાં પ્રવેશ કરે છે. ક્યાંય કોઈ પોતાનું ન મળતાં વિકળ ભાવનાઓ પહેલાં તો આંદોલિત અને ઉદ્વેલિત થાય છે, પછી એકાગ્ર થવા લાગે છે. આપણા અંતર્મુખી વિચારો આ એકાગ્રતાને વધારે સ્થિર કરે છે. આવામાં સંકટભરી પરિસ્થિતિઓ વારંવાર આપણને ચેતવે છે, કે વિચારી લે, ભગવાન સિવાય હવે આપણું કોઈ નથી.

વ્યાવહારિક જીવનની પળો એ આપણા સ્થૂળ શરીરનું તળિયું છે. વૈચારિક પ્રગાઢતા આપણને સૂક્ષ્મ ચેતનાની અનુભૂતિ કરાવે છે. ભાવનાત્મક એકાગ્રતામાં આપણે કારણ શરીરમાં જીવીએ છીએ. અહીં આપણે જેટલા વધારે સ્થિર-એકાગ્ર થઈએ છીએ, એટલી જ વધારે ભાવનાત્મક ઊર્જા એકઠી થાય છે. આપણી શ્રદ્ધાની પરમ સઘનતામાં આ સ્થિતિ તેની ચરમસીમાએ હોય છે. કારણ શરીરના આ સર્વોચ્ચ શિખર અથવા પોતાના અસ્તિત્વની ચેતનાના આ મહાકેન્દ્રમાં આપણે પરમ કારણ એટલે કે સ્વયં પ્રભુનો સ્પર્શ પામીએ છીએ. આપણી શ્રદ્ધાની સઘનતામાં થયેલો ભાવનાત્મક ઊર્જાનો આ વિસ્ફોટ આપણને સર્વેશ્વરની સર્વવ્યાપી

ચેતના સાથે એકાકાર કરી દે છે. આ સ્થિતિમાં આપણા જીવનમાં એ પરમપ્રભુનો અસીમ ઊર્જા-પ્રવાહ ઉમટતો રહે છે અને પછી અસંભવ સંભવ થવા લાગે છે.

પરંતુ વિપત્તિનાં વાદળો હટતાં જ આપણે ફરી આપણા જીવનની ક્ષુદ્રતાઓમાં રસ લેવા લાગીએ છીએ. ફરીથી વિષય-ભોગો આપણને લોભાવે છે. લાલસાઓની લોલુપતા આપણને લલચાવે છે અને આપણે આપણી ભાવ-ચેતનાના સર્વોચ્ચ શિખરથી પતિત થઈ જઈએ છીએ. પ્રાર્થનાએ આપણને જે મેળવી આપ્યું હતું તે ફરીથી ખોવાવા લાગે છે. આપણા સૌના સામાન્ય જીવનનું આ જ સત્ય છે. પરંતુ આ સંત અથવા ભક્ત, કે જેમને ભોગોની, લાલસાઓની કોઈ ઈચ્છા નથી, તેઓ હર પળ પ્રાર્થનામાં જીવે છે. તેમની ભાવચેતના સદાય એવી સ્થિતિમાં જ હોય છે, કે જ્યાં તેઓ સર્વવ્યાપી પરમેશ્વરના સંપર્કમાં રહી શકે. આ જ કારણે તેમની પ્રાર્થનાઓ ક્યારેય નિષ્ફળ જતી નથી.

આ જ કારણે પ્રાર્થનાશીલ મનુષ્યો આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક બનીને આ સંસારમાં જીવન જીવે છે. અમે પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવને આ જ રૂપમાં જોયા છે અને તેમની કૃપાનો અનુભવ કર્યો છે. તેમણે જીવનના દરેક શ્વાસને પ્રભુ-પ્રાર્થનામય બનાવી લીધા હતા. એક દિવસ તેઓ જ્યારે બેઠા હતા, તેમનાં શ્રીચરણો પાસે અમે બધા બેઠા હતા. સાધનાની ચર્ચા નીકળી તો તેમણે કહ્યું કે બેટા ! બધા જ યોગ, જપ, ધ્યાન એક બાજુ અને પ્રાર્થના એક બાજુ છે. પ્રાર્થના આ બધાથી ક્યાંય વધારે છે. આટલું કહીને તેમણે પોતાની અનુભૂતિ જણાવતાં કહ્યું- 'મેં તો મારાં દરેક કર્મને ભગવાનની પ્રાર્થના સમાન બનાવી લીધાં છે. જો કોઈ તમારી પાસે મારા જીવનનું રહસ્ય જાણવા માગે તો તેને જણાવજો, કે અમારા ગુરુજીનું પ્રત્યેક કર્મ તેમના શરીર દ્વારા કરવામાં આવેલી

ભગવાનની પ્રાર્થના હતી. તેમના મનનું ચિંતન મનમાંથી પેદા થતા પ્રભુ પ્રાર્થનાના સ્વરો હતા. તેમની ભાવનાઓનું દરેક સ્પંદન ભાવોથી ભરપૂર પ્રભુ-પોકાર જ હતું. અમારા ગુરુદેવનું જીવન પ્રાર્થનામય જીવન હતું. આથી જ તેઓ સદાય પોતાના ભગવાન સાથે તન્મય થઈને જીવતા હતા. મીરાંના કૃષ્ણની જેમ તેમના ભગવાન તેમની સાથે, તેમની આસપાસ જ રહેતા હતા. તેઓ હમેશાં ભગવાનનું કહ્યું માનતા હતા અને ભગવાન તેમનું કહ્યું કરતા હતા.'

આ કથન એમનું છે, જેમને અમે અમારા પ્રભુ માનીએ છીએ. આ પ્રાર્થનામય જીવનના કારણે જ તેમણે અસંખ્ય લોકોની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કરી. એક વાર તેમની પાસે એક યુવાન આવ્યો. તેની ચિંતા એ હતી કે તેના પિતાને કેન્સર થઈ ગયું હતું. તેણે જેવી પોતાની સમસ્યા ગુરુદેવને જણાવી કે તેઓ બોલ્યા- 'બસ બેટા ! આટલી જ વાત છે, તું માને પ્રાર્થના કર. હું પણ તારા માટે પ્રાર્થના કરીશ.' ડૉક્ટરો માટે કોઈ વસ્તુ અસંભવ હોઈ શકે, પરંતુ જગન્માતા માટે કંઈ પણ અસંભવ નથી અને ખરેખર એ યુવકે તેમની વાતને ગાંઠે બાંધી લીધી. થોડા દિવસ પછી જ્યારે તે ફરીથી તેમને મળ્યો, ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે ખરેખર માએ તેની પ્રાર્થના સાંભળી લીધી. તેના પિતાને હવે ઘણું સારું છે. ગુરુદેવ કહેતા હતા, કે પ્રાર્થના કરતી વખતે આપણે એવું ન વિચારવું જોઈએ, કે અમુક કાર્ય અસંભવ છે. આ તો કેવી રીતે શક્ય બનશે ! પરંતુ એવું વિચારવું જોઈએ, કે ભગવાન દરેક અસંભવ કાર્યને સંભવ કરી શકે છે. પ્રાર્થનાની આ પ્રગાઢતા તેમ જ નિરંતરતામાં ધ્યાનના પ્રયોગોની સફળતા સમાયેલી છે.



અંતર્મનની સફાઈ તેમ જ બ્રાહ્મીચેતના સાથે વિલયનું નામ છે - ધ્યાન

ધ્યાનના પ્રયોગો આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે. જો કોઈ તેને સમ્યક્ રૂપમાં જાણી લે, શીખી લે, તો તે જાતે જ પોતાની ચિકિત્સા કરી શકે છે. 'ધ્યાન' શબ્દથી ઘણા બધા લોકો પરિચિત થઈ રહ્યા છે, કારણ કે આ દિવસોમાં તેના વિશે ઘણુંબધું કહેવા-સાંભળવામાં તથા લખવા-વાંચવામાં આવી રહ્યું છે, પરંતુ તેના અર્થ વિશે, મર્મ વિશે લગભગ બધા જ અપરિચિત છે. જેઓ ધ્યાન વિશે જાણવાનો, અભ્યાસ કરવાનો દાવો કરે છે તેઓ પણ આમાં સામેલ છે. આ આશ્ચર્યજનક સત્ય ભલે કોઈને વધારે પડતું લાગે, પરંતુ સત્ય તો કહેવું જ જોઈએ. તેનાથી આત્માવલોકનમાં મદદ મળશે અને નવેસરથી ધ્યાનનો બોધ મેળવી શકાશે.

ધ્યાનના પ્રયોગમાં આપણે આપણા વિચારો અને ભાવનાઓને રૂપાંતરિત કરીએ છીએ. તેને લયબદ્ધ કરીએ છીએ, સ્વરબદ્ધ કરીએ છીએ અને પછી આ લયથી આપણે આપણા જીવનના ખોવાયેલા લયને ફરીથી પાછો મેળવીએ છીએ. વિખરાયેલા સ્વરને, ધ્યાનના સંગીતને સજાવીને જિંદગીનું ભુલાયેલું ગીત ફરીથી ગાઈએ છીએ. દુઃખ-વિષાદનું આનંદમાં બદલાવું, પતનની ખાઈમાં પડતી જઈ રહેલી જીવનની ઊર્જાનું ફરીથી ઊર્ધ્વારોહણ કરવું, એ ધ્યાનના પ્રયોગોનું જ પરિણામ છે. બસ, આપણને આ કરતાં આવડવું જોઈએ. ધ્યાનના અભાવે જ આપણે બ્રાહ્મીચેતના સાથેનું આપણું સામંજસ્ય ખોઈ બેઠા છીએ. બ્રહ્માંડની અનંત શક્તિઓથી વિમુખ થઈને આપણે નિસ્તેજ અને શક્તિહીન થઈ ગયા છીએ. ધ્યાનના પ્રયોગથી આ યોગ ફરીથી સંભવ બને છે. આમ તો

ધ્યાન એક ઊંડી આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયા છે.દરેક ધર્મ તથા સંપ્રદાયના આચાર્યોએ તેનું વિશદ વિવેચન કર્યું છે. તેની પ્રક્રિયા, પ્રભાવો તેમ જ પરિણામોનો બોધ કરાવ્યો છે. મહર્ષિ પતંજલિના યોગસૂત્રનું તો આ કેન્દ્રીય તત્ત્વ છે. અષ્ટાંગ યોગના આઠ અંગોના ક્રમમાં તે સાતમા સ્થાને છે. આના પહેલાંનાં છ અંગો ધ્યાનની તૈયારી માટેનાં છે અને પછીનું આઠમું અંગ ધ્યાનનું પરિણામ તથા સુફળ દર્શાવવા માટે છે. આ વિવેચન ગમે ત્યાં અને ગમે તેટલું કેમ ન કરવામાં આવ્યું હોય, પરંતુ તેનો સારાંશ એટલો જ છે, કે આપણે આપણા વિચારો અને ભાવનાઓને શ્રેષ્ઠતા, મહાનતા અને વ્યાપકતામાં એકાગ્ર કરવાનું શીખીએ. તેના માધ્યમથી વ્યક્તિત્વમાં એવા બારી-દરવાજા ખોલીએ કે જેથી બ્રાહ્મીચેતનાના સુખદ, સુરભિત અને નિર્મળ પ્રવાહો આપણા વ્યક્તિત્વમાં પ્રવાહિત થઈ શકે.

ધ્યાનનું આ સ્વરૂપ આપણા જીવનમાં ભલે ન હોય, પરંતુ કોઈ ને કોઈ સ્વરૂપ તો છે જ અને જેવું આ સ્વરૂપ હશે, તેવું જ આપણું જીવન હશે. આપણા વિચારો અને ભાવનાઓ દરેક ક્ષણે ક્યાંક ને ક્યાંક તો એકાગ્ર થાય છે જ. એ વાત જુદી છે, કે આ એકાગ્રતા ક્યારેક દ્વેષ પ્રત્યે હોય છે તો ક્યારેક વેર પ્રત્યે હોય છે. ક્યારેક આપણે ઈર્ષ્યા પ્રત્યે એકાગ્ર હોઈએ છીએ, તો ક્યારેક લોભ-લાલચ પ્રત્યે. આ જ નકારાત્મક ભાવ, આ જ ક્ષુદ્રતાઓ આપણા ધ્યાનનો વિષય બને છે અને જેવું આપણું ધ્યાન હોય, તેવા જ આપણે બનતા જઈએ છીએ. આપણે આપણી અંદર ક્યાંક ઊંડાણથી અનુભવ કરીશું તો જણાશે કે ધ્યાનના આ નકારાત્મક રૂપોએ જ આપણને રોગી તથા વિષાદગ્રસ્ત બનાવ્યા છે. પળેપળ ભટકતા રહેતા આ નિષેધાત્મક ધ્યાનના કારણે આપણી આ દશા થઈ છે. તેની ચિકિત્સા પણ ધ્યાન જ છે - સકારાત્મક અને વિધેયાત્મક ધ્યાન.

જ્યારે સાચા તથા સકારાત્મક ધ્યાનની વાત આવે છે, ત્યારે ઘણા બધા લોકો પ્રશ્ન પૂછે છે કે ધ્યાન કેવી રીતે કરીએ? મન જ લાગતું નથી. સાચી વાત તો એ છે કે તેમનું મન અગાઉથી જ ક્યાંક બીજે લાગેલું છે. નકારાત્મક ક્ષુદ્રતાઓમાં તે લિપ્ત છે અને હવે સકારાત્મક મહાનતાઓ તેમને અનુકૂળ આવતી નથી. આ સમસ્યાનો ઉકેલ એ જ છે કે મનને જે રીતથી ખોટું ધ્યાન શીખવ્યું છે એ જ રીતથી તેને સાચું ધ્યાન શીખવવું પડશે અને સાચી રીત સદાને માટે એ છે કે જે સત્યને, વ્યક્તિને, વિચારને આપણે સતત યાદ કરીએ છીએ, તેની સાથે આપમેળે જ એક લાગણીભર્યો સંબંધ બંધાવા લાગે છે. આ સંબંધ ધીરેધીરે પ્રેમમાં બદલાય છે. તેના પ્રત્યે આપણી શ્રદ્ધા અને આસ્થા વિકસે છે. જો આ પ્રક્રિયા જળવાઈ રહે તો તેની સઘનતા એટલી વધારે હોય છે કે દુનિયાની બાકીની ચીજો આપમેળે નકામી બની જાય છે અને બધા વિચારો અને ભાવનાઓ તેમાં એકરસ થઈ જાય છે. આ ભાવસ્થિતિ જ તો ધ્યાન છે અને સાથસાથે ધ્યાનમાં મન ન લાગવાના સવાલનો ઉકેલ પણ છે.

આપણે ધ્યાન ગમે તેનું કરીએ, તે આપણા ઈષ્ટદેવ, આરાધ્ય હોય કે સદ્‌ગુરુ કે પછી કોઈ પવિત્ર વિચાર કે ભાવ હોય, તેમના પ્રત્યે પ્રેમભરી આત્મીયતાથી વિચારીએ, યાદ કરીએ. તેમના પ્રત્યેની યાદને નિયમિત પ્રગાઢ કરીએ. એટલે સુધી કે આ પ્રગાઢતા આપણી આસ્થા, શ્રદ્ધા તથા પ્રેમનું સ્વરૂપ લઈ લે. પછી આ પ્રેમથી ભરપૂર પ્રતિમાને પોતાના શરીરના ઉચ્ચસ્તરીય કેન્દ્રો, જેવાં કે – અનાહત ચક્ર, હૃદય સ્થાન અથવા આજ્ઞા ચક્ર-મસ્તકમાં બંને ભ્રમરોની વચ્ચે સ્થાપિત કરીએ. હવે જુઓ, આપણી ભાવનાઓ તેમ જ પવિત્ર વિચારો આપોઆપ તે બાજુએ વળવા લાગશે. પ્રેમથી પુલકિત મન સ્વતઃ તે ધ્યાનમાં ડૂબવા લાગશે અને આપમેળે જ વ્યક્તિત્વમાં સકારાત્મક વિચારો અને

ભાવનાઓની સઘનતા બનવા લાગશે. સકારાત્મક ભાવો અને વિચારોનું આ સઘન સ્વરૂપ ઔષધિ જેવું છે, જેનું નિયમિત - નિરંતર સેવન વ્યક્તિત્વને દરેક પ્રકારના વિકારો અને વિષાદોથી મુક્ત કરી દેશે.

ધ્યાનની આ ચિકિત્સા-પ્રણાલી દરેક રીતે અદ્‌ભુત છે. તેના પ્રથમ ચરણમાં અંતર્ચેતના એકાગ્ર થાય છે. આ એકાગ્રતા સધાવાથી આપણી માનસિક ક્ષમતાઓનો વિકાસ થાય છે. બીજા ચરણમાં આ એકાગ્ર અંતર્ચેતના અંતર્મુખી થઈને જાતે જ ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરે છે. આવું થતાં જ અંતર્મન, અચેતન મન ઓગળવા લાગે છે. અહીં જ આપણને અનુભૂતિઓનાં પ્રથમ દર્શન થાય છે. સૌથી પહેલાં આ અનુભૂતિઓમાં વિકાર કે વિષાદના સ્રોત રૂપે આપણી દબાયેલી વાસનાઓ, ભાવનાઓ તથા મનોગ્રંથિઓ જાતજાતનાં રૂપ ધારણ કરી પ્રગટ થાય છે. ધ્યાનના સાધકે ન તો એનાથી આકર્ષિત થવું જોઈએ, ન તો તેનાથી પરેશાન થવું જોઈએ. બસ, તટસ્થ રહીને નિહાળતા રહેવું જોઈએ. વ્યક્તિત્વની આંતરિક સફાઈનો આ તબક્કો વર્ષો સુધી ચાલતો રહે છે. તેની સાથે જ રોગ-શોક્નાં કારણોથી છુટકારો મળી જાય છે.

આ પરિષ્કાર પછી બ્રાહ્મી-ચેતના સાથે લય સ્થાપિત કરવાનો ક્રમ આવે છે. જેમ જેમ અંતર્ચેતના પરિષ્કૃત થતી જાય છે, તેમ તેમ આપમેળે જ આ સામંજસ્ય સ્થાપિત થવા લાગે છે. દિવ્ય અનુભવોનાં દ્વાર ખૂલવા લાગે છે. બ્રાહ્મી-ચેતનાનો પ્રભાવ અંતર્ચેતનામાં ફેલાવાથી બધું જ દિવ્યતામાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે. આ સ્થિતિમાં જે કંઈ અનુભવો થાય છે, તેને કહીને કે લખીને જણાવી શકાતા નથી. અહીં તો જે પહોંચી શકશે, તેઓ જાતે જ તેનો ભેદ જાણી શકશે. તેની બાબતમાં માત્ર એટલું જ કહેવું પૂરતું છે કે ધ્યાનના પ્રભાવથી સાધકમાં સકારાત્મક વિચારો તથા ભાવોનું ચુંબકત્વ સઘન થવાથી આખું વ્યક્તિત્વ જાતે જ સદ્‌ગુણોનો

સ્રોત બની જાય છે. યુગઋષિ પૂજ્ય ગુરુદેવનું આ બાબતમાં કહેવું હતું કે ધ્યાનથી પ્રેમ પ્રગટ થાય છે અને પ્રેમ સાચો હોય તો આપોઆપ જ ધ્યાન થવા લાગે છે. જો કે આ રહસ્ય એટલું ઊંડું છે કે તેને સમજવા માટે પહેલાં વ્યક્તિત્વએ સ્વાધ્યાય ચિકિત્સામાંથી પસાર થવું જરૂરી છે.



અતિ વિલક્ષણ સ્વાધ્યાય ચિકિત્સા

સ્વાધ્યાય ચિકિત્સાની ઉપયોગિતા અસાધારણ છે. તેના દ્વારા પહેલાં મન સ્વસ્થ થાય છે, પછી જીવન. ચિકિત્સાના સિદ્ધાંતો તથા પ્રયોગોના જે વિશેષજ્ઞો છે, તે બધાનું એવું કહેવું છે કે રોગી મન જ જીવનને રોગી બનાવે છે. જો કોઈ પણ રીતે મનને નિરોગી બનાવી લેવામાં આવે તો જીવન નિરોગી બની શકે છે. વાત પણ સાચી છે. જો આપણું વિચાર તંત્ર જ દૂષિત હોય તો તેનો પ્રભાવ શારીરિક તેમ જ વ્યાવહારિક અસ્તવ્યસ્તતાના રૂપમાં કેમ ન પેદા થાય ! માનસિક આરોગ્ય તરફ ધ્યાન આપ્યા વગર શરીરને સ્વસ્થ કરવાનું વિચારવું કે વ્યાવહારિક દોષોને સુધારવાનો પ્રયત્ન કરવો એ ઝાડનાં પાંદડાંને કાપીને મૂળિયાં સિંચતા રહેવા બરાબર છે. જ્યાં સુધી ઝાડના મૂળને ખાતર-પાણી મળતું રહેશે, ત્યાં સુધી પાંદડાં આપોઆપ લીલાં રહેશે. એવી જ રીતે જ્યાં સુધી વિચાર-તંત્રમાં વિકૃતિ જળવાઈ રહેશે, ત્યાં સુધી શારીરિક તથા માનસિક તકલીફો જળવાઈ રહેશે.

સમજણ-વિચાર અથવા બોધના તંત્રને નિરોગી બનાવવાની સાર્થક પ્રક્રિયા સ્વાધ્યાયથી વધારે બીજી કોઈ નથી. સ્વાધ્યાયના આ ઊંડા અર્થ અને પ્રભાવથી મોટા ભાગના લોકો અપરિચિત છે. કેટલાક લોકો તો સ્વાધ્યાયને અધ્યયનનો જ પર્યાય માની બેસે છે. તેઓ ભલે ગમે તે વાંચે, તેને સ્વાધ્યાયની સંજ્ઞા આપે છે. આ રીતના વાંચનને માત્ર અધ્યયન જ કહી શકાય, સ્વાધ્યાય નહિ. અધ્યયન માત્ર બૌદ્ધિક વિકાસ સુધી જ સીમિત છે, જ્યારે સ્વાધ્યાય પોતાના કર્તવ્ય બોધને સજાવવાની પ્રક્રિયા છે. નિષ્ણાતો આપણા બોધના બે આયામો જણાવે છે. એમાંથી

પહેલો છે બાહ્ય બોધ અથવા ઈન્દ્રિયોની મદદથી થતો બોધ. બીજો છે - આંતરિક બોધ એટલે કે વિવેચન, વિશ્લેષણ તથા આંતરિક અનુભૂતિઓથી થતું જ્ઞાન.

બોધના આ બંને આયામો પરસ્પર એકબીજામાં ઊંડે સુધી ગૂંથાયેલા છે. ઈન્દ્રિયો જે અનુભવ કરે છે, તેના પર બુદ્ધિ વિચાર કર્યા વગર રહેતી નથી. એવી જ રીતે આપણી આંતરિક વિચારણામાં જે વિચાર, ભાવનાઓ, વિશ્વાસ, આસ્થાઓ, અપેક્ષાઓ તથા આગ્રહો સમાયેલા રહે છે, તે ઈન્દ્રિયજન્ય અનુભૂતિઓને પોતાના રંગમાં રંગ્યા વગર રહેતા નથી. કહેવત છે કે જેવી દૃષ્ટિ તેવી સૃષ્ટિ. જો દૃષ્ટિકોણને સ્વસ્થ બનાવી લેવામાં આવે તો જીવનનાં બધાં પાસાં આપોઆપ જ સ્વસ્થ થઈ જાય છે અને સ્વાધ્યાય આ દૃષ્ટિકોણની ચિકિત્સા કરે છે. સ્વાધ્યાયને અંગ્રેજી ભાષામાં કહીએ તો 'સેલ્ફ સ્ટડી' નહિ, પણ 'સ્ટડી ઓફ સેલ્ફ' કહી શકાય. વાસ્તવમાં આ પોતાના સૂક્ષ્મ અધ્યયનની વિધિ છે.

આ વિધિનાં મુખ્ય ચાર બિંદુઓ છે. તેના પહેલા ક્રમમાં આપણે એવા ગ્રંથો-વિચારોની પસંદગી કરીએ છીએ, જેને 'સ્વ'ની અનુભૂતિથી સંપન્ન મહામાનવોએ રચ્યા છે. ધ્યાન રહે, કે ગમે તે પુસ્તક અથવા વિચાર સ્વાધ્યાયની સામગ્રી બની ન શકે. તેના માટે જરૂરી છે કે એ પુસ્તક કે વિચાર કોઈ મહાન તપસ્વી અધ્યાત્મવેત્તા દ્વારા સર્જાયેલ હોય. તે માટે શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, ઉપનિષદ, સ્વામી વિવેકાનંદ અથવા પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ દ્વારા લિખિત ગ્રંથોની પસંદગી કરી શકાય. આ પસંદગી પછી બીજું ચરણ શરૂ થાય છે. આ ક્રમમાં આપણે એ મહાન વિચારોના પરિપ્રેક્ષ્યમાં સ્વયંને જોઈએ છીએ, મૂલ્યાંકન કરીએ છીએ. એ સત્ય પર વિચાર કરીએ છીએ, કે આપણે શું કરવું જોઈએ અને શું કરી રહ્યા છીએ ? શું વિચારવું જોઈએ અને શું વિચારી રહ્યા છીએ ?

આ ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ ક્રમ છે. આ જ સ્તર પર આપણે પોતાના ચિંતન તંત્રની વિકૃતિઓ તથા વિકારોને ઓળખી શંકીએ છીએ. તેનું સારી રીતે નિદાન કરી શકીએ છીએ. ક્યાં ખરાબી છે, તેનો પ્રભાવ ક્યાં પડી રહ્યો છે અને આગળ જતાં ક્યાં પડવાની શક્યતા છે, એ બધી બાબતોનો વિચાર કરવામાં આવે છે. એ સાચું છે કે જો સાચું નિદાન થઈ શકે તો ઉપાયની રીત પણ સાચી નક્કી થઈ શકે છે. સ્વાધ્યાય ચિકિત્સાનું ત્રીજું મુખ્ય બિંદુ આ જ છે. વિચાર, ભાવનાઓ, વિશ્વાસ, આસ્થાઓ, માન્યતાઓ તથા આગ્રહોથી સમન્વિત પોતાના દૃષ્ટિકોણને સુધારવાની નીતિ નિર્ધારિત કરવી. ક્યાંથી શરૂઆત કરીએ અને કઈ રીતે આગળ વધીએ તેના સમગ્ર વિધિ-વિધાનને આ ક્રમમાં બનાવવાં તેમ જ તૈયાર કરવાં પડે છે.

તેના પછી ચોથું બિંદુ છે આ વિધિ-વિધાન પ્રમાણે વ્યવહાર. એટલે કે સ્વાધ્યાયને ઔષધિના રૂપમાં ગ્રહણ કરીને પોતાના પરિષ્કારનું સાહસિક કાર્ય. આ એવું કાર્ય છે, જેને બહાદુર અને સંઘર્ષશીલ લોકો જ કરી શકે છે, કારણ કે કોઈ સત્યની વૈચારિક સ્વીકારોક્તિ કરી લેવી સહેલી છે, પરંતુ તે પ્રમાણે જીવન જીવવું અઘરું છે. તેમાં આદતો અને સંસ્કારોની અનેક મુશ્કેલીઓ આવે છે. અહંકાર અગણિત અવરોધો ઊભા કરે છે. તેને દૂર કરવાનો એક જ ઉપાય છે- આપણી લડાયક અને સાહસિક વૃત્તિ. જેઓ પોતાના અહંકારને પોતાના જ પગ તળે કચડી નાખવાનું સાહસ કરે છે, તેમનાથી વધારે સાહસિક આ સૃષ્ટિમાં બીજું કોઈ નથી. ખરેખર જેઓ પોતાને જીતે છે તેઓ મહાવીર હોય છે. સ્વાધ્યાયની ઔષધિનું સેવન કરનારને આવા સાહસિક બનવું પડે છે.

પોંડિચેરી આશ્રમના મહર્ષિ શ્રી અરવિંદના શિષ્ય નલિનીકાન્ત ગુપ્તે સ્વાધ્યાય વિશે પોતાનું ઉદાહરણ રજૂ કરતાં કેટલીક માર્મિક વાતો જણાવી

છે. અહીં એ ધ્યાન દોરવું જરૂરી છે કે નલિનીકાન્ત તેમની સોળ વર્ષની ઉંમરથી સતત શ્રી અરવિંદની પાસે રહ્યા હતા. શ્રી અરવિંદ તેમને પોતાના અંતરાત્માના સાથી-સહચર જણાવતા હતા. તેઓ લખે છે કે આશ્રમમાં આવનારા બીજાઓની જેમ હું પણ ખૂબ જ વાંચ્યા કરતો હતો. અનેક પ્રકારનાં શાસ્ત્રો તેમ જ અનેક પ્રકારનાં પુસ્તકો વાંચવાં એ સ્વભાવ જ બની ગયો હતો. એક દિવસ શ્રી અરવિંદે તેમને બોલાવીને પૂછ્યું- 'આટલું બધું શા માટે વાંચે છે ?' તેમના પ્રશ્નનો તાત્કાલિક તો કોઈ જવાબ નલિનીકાન્તને ન સૂઝયો. તેઓ બસ મૌન રહ્યા.

વાતાવરણની આ શાંતિને તોડતાં શ્રી અરવિંદ બોલ્યા - 'જો, વાંચવું એ ખરાબ નથી, પરંતુ આ વાંચન બે પ્રકારનું હોય છે. એક બૌદ્ધિક વિકાસ માટે અને બીજું મન-પ્રાણ-અંતર્ચેતનાને સ્વસ્થ કરવા માટે. આ બીજા પ્રકારને સ્વાધ્યાય કહે છે અને પહેલાને અધ્યયન. તું આટલું અધ્યયન કરે છે એ બરાબર છે પરંતુ સ્વાધ્યાય પણ અવશ્ય કર. તેના માટે પોતાની આંતરિક સ્થિતિને અનુરૂપ કોઈ મંત્ર કે વિચારને પસંદ કર અને પછી તેને અનુરૂપ પોતાને ઘડવાની સાધના કર.' નલિનીકાન્ત લખે છે - 'આ વાત તે સમયની છે, જ્યારે શ્રી અરવિંદ સાવિત્રી પૂરું કરી રહ્યા હતા. મેં તેને જ મારી સ્વાધ્યાય - ચિકિત્સાની ઔષધિ બનાવી લીધી.

પછી મારો નિત્યનો ક્રમ બની ગયો. સાવિત્રીના એક પાઠને ઊંઘમાંથી ઊઠતાં જ પ્રાતઃકાળે વાંચવો અને સૂવાના સમય સુધી હરઘડી હરપળ તેના પર મનન કરવું. તે જ પ્રમાણે સાધનાની દિશાધારા નક્કી કરવી. ત્યારબાદ આ નિર્ધારિત ક્રમ અનુસાર જીવનશૈલી-સાધનાશૈલી વિકસિત કરી લેવી.' તેમનો આ સ્વાધ્યાયક્રમ એટલો પ્રગાઢ થયો કે પાછળના દિવસોમાં જ્યારે શ્રી અરવિંદને કોઈએ પૂછ્યું કે તમારા અને માતાજી

પછી અહીં સાધનાની દૃષ્ટિએ કોણ આગળ છે ? તો તેમણે હસીને કહ્યું - 'નલિની' આટલું કહીને થોડી વાર મૌન રહ્યા પછી બોલ્યા-'નલિની ઈઝ ઈમ્બોડીમેન્ટ ઓફ પ્યોરિટી.' એટલે કે નલિની પવિત્રતાની મૂર્તિ છે. નલિનીએ એ બધું જ મેળવી લીધું છે, જે મેં અને માતાજીએ મેળવ્યું છે. નલિનીકાન્તને આવી ઉપલબ્ધિઓ મળી હતી, સ્વાધ્યાય - ચિકિત્સાથી. જો કે તેઓ કહેતા હતા, કે સ્વસ્થ જીવન માટે શરૂઆત પોતાની સ્થિતિ અનુસાર મનના બદલે તનથી પણ કરી શકાય છે. તેના માટે હઠયોગની વિધિઓ શ્રેષ્ઠ છે.



આસન, પ્રાણાયામ, બંધ તથા મુદ્રાઓ દ્વારા ઉપચાર

હઠયોગની વિધિઓ જીવનના પ્રાણ-પ્રવાહને સંવર્ધિત, નિયંત્રિત તથા નિયોજિત કરે છે. અધ્યાત્મ ચિકિત્સાના બધા વિશેષજ્ઞો એ બાબતમાં એકમત છે, કે પ્રાણ-પ્રવાહમાં વ્યતિક્રમ કે વ્યતિરેક થવાથી શરીર રોગી અને મન અશાંત બને છે. આ અસંતુલનનાં કારણો શારીરિક પણ હોઈ શકે છે અને માનસિક પણ, પરંતુ પરિણામ એક જ હોય છે, કે વિશ્વવ્યાપી પ્રાણ-ઊર્જા સાથેનો આપણો સંબંધ દુર્બળ અને વિચ્છિન્ન થઈ જાય છે. જો આ બાબતને ફરીથી સુધારી શકીએ અને શરીરમાં પ્રાણ ફરીથી સારી રીતે સંચાલિત થવા લાગે, તો બધા જ રોગોને ભગાડીને સ્વાસ્થ્ય લાભ મેળવી શકાય છે. એટલું જ નહિ, પ્રાણ-પ્રવાહના સંવર્ધનથી શરીરને દીર્ઘજીવી તથા વજ્ર જેવું મજબૂત બનાવી શકાય છે. નાડીઓ તથા સ્નાયુ-સંસ્થાનનો વિદ્યુત-પ્રવાહ વધારે પ્રબળ બનાવી શકાય છે.

હઠયોગની પ્રક્રિયાઓ આરોગ્ય તથા પ્રાણબળના સંવર્ધનની ચોક્કસ ખાતરી આપે છે, કારણ કે આ વિદ્યાના જાણકારોને એવું જ્ઞાન છે, કે જીવનમાં પ્રાણશક્તિની દીવાલ જો અભેદ્ય હોય તો કોઈ પણ રોગ પ્રવેશી શકતો નથી. આથી આ પ્રક્રિયાઓમાં પ્રાણોના સંવર્ધન, પરિશોધન અને વિકાસ પર વધારે ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. આપણા જીવનમાં પ્રાણ-પ્રવાહનું સ્થૂળ રૂપ શ્વાસ છે. શ્વાસના આવાગમનથી શરીરમાં પ્રાણ પ્રવેશ કરે છે અને અંગ પ્રત્યંગમાં વિચરણ કરે છે. આસન, પ્રાણાયામ, બંધ તેમ જ મુદ્રા વગેરે ક્રિયાઓ દ્વારા તેના પર નિયંત્રણ મેળવીને તેના પ્રવાહને પોતાની ઈચ્છિત

દિશામાં વાળી શકાય છે. આ જ કારણે હઠયોગી પોતાના સ્વાસ્થ્યનો માલિક હોય છે.

આ પ્રભાવ હઠયોગની વિધિઓનો છે. જેમાં સૌથી પ્રારંભિક વિધિ આસન છે. શરીરનાં જુદાંજુદાં અંગોને વાળી-મરોડીને કરવામાં આવતાં આ આસનો અનેક પ્રકારનાં છે અને પ્રત્યક્ષમાં તો કોઈ વ્યાયામ જેવાં લાગે છે, પરંતુ હકીકત તેનાથી જુદી છે. વ્યાયામની પ્રક્રિયા ગમે તે હોય, ગમે તેવી હોય, તેનો પ્રભાવ માત્ર શરીરના દરેક અવયવમાં પ્રાણને ક્રિયાશીલ બનાવીને તેને સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરે છે. પ્રભાવની દૃષ્ટિએ વિચારીએ તો તેનો પ્રભાવ શારીરિક હોવાની સાથેસાથે માનસિક તથા આધ્યાત્મિક પણ છે.

શારીરિક દૃષ્ટિએ જોઈએ, તો આસનોથી શરીરની સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિ-પ્રણાલી નિયંત્રિત તેમ જ સુવ્યવસ્થિત થાય છે. પરિણામે બધી ગ્રંથિઓમાંથી યોગ્ય માત્રામાં રસનો સ્રાવ થવા લાગે છે. ધ્યાન આપવા યોગ્ય વાત એ પણ છે, કે માંસપેશીઓ, હાડકાં, સ્નાયુઓ, ગ્રંથિ-પ્રણાલી, શ્વસનતંત્ર, ઉત્સર્જન તંત્ર, રુધિરાભિસરણ તંત્ર-બધું એકબીજા સાથે જોડાયેલું છે. તે એકબીજાના સહયોગી છે. આસનના અનેક પ્રકારો શરીરને લચીલું તથા બદલાતા વાતાવરણને અનુકૂળ થવા માટે યોગ્ય બનાવે છે. તેના પ્રભાવથી પાચનક્રિયા તીવ્ર થઈ જાય છે. યોગ્ય માત્રામાં પાચક રસો તૈયાર થાય છે. અનુકંપી અને પરાનુકંપી નાડી-પ્રણાલીમાં સંતુલન આવી જાય છે. પરિણામે તેના દ્વારા બાહ્ય તથા આંતરિક અંગોનું કાર્ય વ્યવસ્થિત રીતે થવા લાગે છે.

આસનથી ક્રિયાઓ શરીર સાથે મનને પણ સમર્થ અને શક્તિશાળી બનાવે છે. તેના પ્રભાવથી દૃઢતા અને એકાગ્રતાની શક્તિ વિકસિત થાય છે. એટલે સુધી કે જીવનમાં આવતી મુશ્કેલીઓ માનસિક

શક્તિઓના વિકાસનું માધ્યમ બની જાય છે. વ્યક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને તે બીજાઓ માટે પ્રેરણાદાયક બની જાય છે. આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો આસનોના પ્રભાવથી શરીર શુદ્ધ બનીને ઉચ્ચસ્તરીય આધ્યાત્મિક સાધનાઓ માટે તૈયાર થઈ જાય છે. અહીં સત્યને સ્વીકારવામાં જરા પણ સંકોચ ન થવો જોઈએ, કે આસનોથી કોઈ આધ્યાત્મિક અનુભવો તો થતા નથી, પરંતુ એ આધ્યાત્મિક અનુભવો મેળવવામાં મદદરૂપ જરૂર થાય છે.

પ્રાણાયામ આસનો કરતાં વધારે સૂક્ષ્મ વિધિ છે. આમ તો તેની બધી પ્રક્રિયાઓ શ્વસનના આરોહ–અવરોહ તથા તેના નિયંત્રણ પર ટકેલી છે, પરંતુ વાસ્તવમાં આ વિશ્વવ્યાપી પ્રાણ-ઊર્જા સાથે પોતાનું સામંજસ્ય સ્થાપિત કરવાની વિધિ છે. મોટે ભાગે લોકો તેને માત્ર વધુ ઓક્સિજન મેળવવાની રીત તરીકે જાણે છે, પરંતુ હકીકત કંઈક જુદી છે. શ્વસનના માધ્યમથી તેના દ્વારા નાડીઓ, પ્રાણ-વાહક નળીઓ તથા પ્રાણના પ્રવાહ પર વ્યાપક અસર થાય છે. પરિણામે નાડીઓનું શુદ્ધીકરણ થાય છે તથા મૌલિક અને માનસિક સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. તેમાં કરવામાં આવતી કુંભક પ્રક્રિયા દ્વારા કેવળ પ્રાણનું નિયંત્રણ જ થતું નથી, પરંતુ માનસિક શક્તિઓનો પણ વિકાસ થાય છે.

પ્રાણાયામ ઉપરાંત બંધ એ હઠયોગની બીજી મહત્ત્વપૂર્ણ વિધિ છે. તેને અંતઃશારીરિક પ્રક્રિયા કહેવામાં આવે છે. તેના અભ્યાસથી વ્યક્તિ શરીરનાં જુદાંજુદાં અંગો તથા નાડીઓને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ બને છે. તેના દ્વારા શરીરનાં આંતરિક અંગોની માલિશ થાય છે. લોહીનો અટકાવ દૂર થાય છે. બંધ આ શારીરિક પ્રભાવોની સાથેસાથે સંપૂર્ણ શરીરમાં વ્યાપ્ત વિચારો તેમ જ આત્મિક તરંગોને પ્રભાવિત કરીને ચક્રો પર સૂક્ષ્મ પ્રભાવ પાડે છે. એટલે સુધી કે જો તેનો અભ્યાસ

વિધિપૂર્વક જાળવી રાખવામાં આવે તો સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણના સ્વતંત્ર પ્રવાહમાં અવરોધ કરનારી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રુદ્રગ્રંથિ ખૂલી જાય છે અને આધ્યાત્મિક વિકાસનો માર્ગ પ્રશસ્ત થાય છે.

હઠયોગની અન્ય વિધિઓના રૂપમાં મુદ્રાઓ સૂક્ષ્મ પ્રાણને પ્રેરિત, પ્રભાવિત તથા નિયંત્રિત કરનારી પ્રક્રિયાઓ છે. આમાંથી કેટલીક મુદ્રાઓનો અભ્યાસ સાધકને સૂક્ષ્મ-શરીરમાં રહેલા પ્રાણ-શક્તિ તરંગો પ્રત્યે જાગૃત બનાવે છે. અભ્યાસ કરનાર આ શક્તિઓ પર ચેતન રૂપે નિયંત્રણ મેળવે છે. પરિણામે વ્યક્તિ પોતાના શરીરના કોઈ અંગમાં તેનો પ્રવાહ લઈ જવા માટે અથવા બીજી વ્યક્તિના શરીરમાં પહોંચાડવાની ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરે છે.

હઠયોગની આ બધી વિધિઓ જીવનવ્યાપી પ્રાણના સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મરૂપને પ્રેરિત, પ્રભાવિત, પરિશોધિત તથા નિયંત્રિત કરે છે. તેના પ્રભાવથી પ્રાણ-પ્રવાહમાં આવનાર વ્યતિક્રમ અને અવરોધોને દૂર કરી શકાય છે. તેના લાભો અગણિત છે. આવા જ એક લાભનું ઉદાહરણ અહીં આપવામાં આવે છે, જેનાથી વાચકો આ વિધિઓનું મહત્ત્વ જાણી શકશે. એક વાર એક યોગ નિષ્ણાત અહીંથી અમેરિકાના વિશ્વવિદ્યાલયમાં ગયા હતા. ત્યાં તેમનું યોગના વિષય પર એક પ્રવચન હતું. જે વિશ્વવિદ્યાલયમાં તેમને પ્રવચન આપવાનું હતું, ત્યાં એ દિવસોમાં વિદ્યાર્થીઓને ઝડપી શિક્ષણ તથા પ્રશિક્ષણ આપવા અંગે કેટલાક પ્રયોગો કરવામાં આવી રહ્યા હતા. આ પ્રોજેક્ટને સોલ્ટ નામ આપવામાં આવ્યું હતું. સોલ્ટ એટલે કે સિસ્ટમ ઓફ એક્સિલેરેટેડ લર્નિંગ એન્ડ ટ્રેનિંગ.

આ પ્રયોગ દરમિયાન જ્યારે વાત થવા લાગી ત્યારે ત્યાં ગયેલા યોગ વિશેષજ્ઞએ તેમની ચર્ચામાં કહ્યું- 'મસ્તિષ્ક અને મનની ગ્રહણશીલતાનો સંબંધ શ્વાસ સાથે હોય છે. યોગ આ વાતનો સ્વીકાર કરે છે.' આ વાત

સાંભળીને પ્રયોગકર્તા વૈજ્ઞાનિકો ખુશ થઈ ગયા અને તેમણે કહ્યું- 'તમે તો ભારતથી આવ્યા છો. અમારા વિદ્યાર્થીઓ પર પ્રયોગ કેમ નથી કરતા ?' આ વાતથી એક લઘુ-પ્રયોગનો ક્રમ શરૂ થયો. આચાર્યશ્રી દ્વારા બતાવવામાં આવેલો સરળ એવો પ્રાણાકર્ષણ પ્રાણાયામ વિદ્યાર્થીઓને શીખવવામાં આવ્યો અને પ્રયોગ શરૂ થઈ ગયો. એક મહિના સુધી આ ક્રમ ચાલતો રહ્યો. એક મહિના પછી જોવા મળ્યું કે વિદ્યાર્થીઓની ગ્રહણશીલતા ત્રીસથી ચાલીસ ટકા સુધી વધી ગઈ હતી. તેમના તણાવ, ખોટી ચિંતા વગેરે પણ સમાપ્ત થઈ ગયાં હતાં. આ પ્રયોગથી ત્યાંના વૈજ્ઞાનિક સમુદાયને હઠયોગના મહત્ત્વની ખબર પડી. તેમણે અનુભવ કર્યો કે આ વિધિઓનું કેન્દ્રીભૂત તત્ત્વ પ્રાણ-ચિકિત્સા છે.



આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની પ્રથમ કક્ષા - રેકી

પ્રાણ-ચિકિત્સા ઋષિભૂમિ ભારતની પ્રાચીન પરંપરા છે. વેદો, ઉપનિષદો તથા પુરાણ કથાઓમાં આ અંગે ઘણા બધા પ્રસંગો વાંચવા મળે છે. તપ અને યોગની એવી અનેક રહસ્યમય પ્રક્રિયાઓ છે, જેના દ્વારા વિશ્વવ્યાપી પ્રાણ ઊર્જા સાથે પોતાનો સંપર્ક જોડી શકાય છે. આ પ્રક્રિયાઓ દ્વારા આ પ્રાણ-ઊર્જાને પહેલાં પોતે ગ્રહણ કરીને પછી ઈચ્છિત વ્યક્તિમાં તેને સંપ્રેષિત કરી શકાય છે. પછી તે વ્યક્તિ દૂર હોય કે પાસે, કોઈ ફરક પડતો નથી. પ્રાણવિદ્યાનું આ સ્વરૂપ આજકાલ 'રેકી' નામથી ઓળખાય છે. રેકી જાપાની ભાષાનો શબ્દ છે. તેનો અર્થ છે - વિશ્વવ્યાપી જીવનશક્તિ. રેકી શબ્દમાં 'રે' અક્ષરનો અર્થ છે- વિશ્વવ્યાપી, 'કી'નો અર્થ છે જીવનશક્તિ. આ વિશ્વવ્યાપી જીવનશક્તિ સમગ્ર સૃષ્ટિમાં સમાયેલી છે. સાચી રીતે તેના નિયોજન અને સંપ્રેષણ દ્વારા વિભિન્ન રોગોનો ઉપચાર કરી શકાય છે.

પ્રાણ ચિકિત્સાની પ્રાચીન વિધિને નવજીવિત કરવાનું શ્રેય જાપાનના ડૉ.મેકાઓ ઉસુઈને જાય છે. ડૉ. મેકાઓ ઉસુઈ જાપાનના ક્યોટો શહેરમાં ઈસાઈ વિદ્યાલયમાં આચાર્ય હતા. એક વાર તેમના વિદ્યાર્થીએ તેમને પ્રશ્ન કર્યો કે ઈસુ ખ્રિસ્ત જે રીતે સ્પર્શ કરીને કોઈ દર્દીને રોગમુક્ત કરી દેતા હતા, એવું આજકાલ કેમ બનતું નથી ? શું તમે આવું કરી શકો છો ? ડૉ. ઉસુઈ આ પ્રશ્નનો એ વખતે તો કોઈ જવાબ ન આપી શક્યા, પરંતુ એ વાત તેમના મગજમાં બેસી ગઈ. તેઓ આ વિધિની શોધમાં અમેરિકાના શિકાગો શહેરમાં પહોંચ્યા. ત્યાં તેમણે અધ્યાત્મ વિદ્યામાં

ડૉક્ટરેટની ઉપાધિ મેળવી, પરંતુ અનેક ખ્રિસ્તી તેમ જ ચીની ગ્રંથોનાં પાનાં ઉથલાવ્યા પછી પણ આ પ્રશ્નનો કોઈ જવાબ ન મળ્યો. ત્યાર પછી તેઓ ઉત્તર ભારત આવ્યા. અહીં તેમને કેટલાક સંસ્કૃત ગ્રંથોમાં કંઈક સંકેત મળ્યા.

આ સૂત્રો અને સંકેતોના આધારે સાધના કરવા માટે ડૉ. ઉસુઈ તેમના શહેરથી લગભગ ૨૫ કિ.મી. દૂર આવેલા કુરિયામા નામના પહાડ પર ગયા. અહીં તેમણે તેમની આધ્યાત્મિક સાધના શરૂ કરી. આ એકાંત સ્થાન પર ૨૧ દિવસના ઉપવાસ સુધી તેમને કોઈ ખાસ અનુભૂતિ ન થઈ, પરંતુ એકવીસમા દિવસે તેમને એક તેજ પ્રકાશપુંજ તીવ્ર ગતિએ તેમની તરફ આવતો દેખાયો. આ પ્રકાશપુંજ જેમ જેમ તેમની તરફ આવતો ગયો, તેમ તેમ મોટો થતો જતો હતો. છેવટે તે તેમના કપાળની વચ્ચે ટકરાયો. તેમણે વિચાર્યું કે હવે તો મોત નિશ્ચિત છે. પણ અચાનક તેમને વિસ્ફોટકની સાથે આકાશમાં ઘણા રંગોના લાખો ચમકતા તારાઓ દેખાવા લાગ્યા તથા એક શ્વેત પ્રકાશમાં તેમને પેલા સંસ્કૃત શ્લોક દેખાવા લાગ્યા, જેના તેઓ જપ કરતા હતા. અહીંથી જ તેમને આ વિશ્વવ્યાપી પ્રાણ-ઊર્જાના ઉપયોગની વિધિ પ્રાપ્ત થઈ, જેને તેમણે 'રેકી'નું નામ આપ્યું.

રેકીની શક્તિઓ મેળવ્યા પછી તેમણે સૌપ્રથમ તેમના પગના અંગૂઠાના ઘાને ઠીક કર્યો. આ તેમની પ્રથમ ઉપચાર પ્રક્રિયા હતી. એના પછી જ્યારે તે પર્વત પરથી ઊતરીને એક ધર્મશાળામાં ઊતર્યા, તે સમયે ધર્મશાળાના માલિકની પૌત્રીને કેટલાય દિવસથી દાંતમાં સોજો આવ્યો હતો અને દુઃખાવો પણ ખૂબ વધારે હતો. ડૉ. ઉસુઈએ તેને સ્પર્શ કર્યો અને તે જ સમયે તેનો દુઃખાવો અને સોજો દૂર થઈ ગયા. એ પછી ડૉ. ઉસુઈએ રેકીના સિદ્ધાંતો અને પ્રયોગોનો વિધિસર વિકાસ કર્યો અને

પોતાના શિષ્યોને તેમાં પ્રશિક્ષિત કર્યા. ડૉ. ચિજિરોહયાશી, હવાયો ટકાટા અને ફિલિપ લી ફૂરો મોતી વગેરે લોકોએ એમના પછી આ રેકી વિદ્યાને વિશ્વવ્યાપી બનાવી.

ડૉ. મેકાઓ ઉસુઈએ રેકી ચિકિત્સા માટે પાંચ સિદ્ધાંતો નિશ્ચિત કર્યા હતા - (૧) ક્રોધ ન કરવો (૨) ચિંતાથી મુક્ત થવું (૩) કર્તવ્ય પ્રત્યે ઈમાનદાર રહેવું (૪) જીવ માત્ર પ્રત્યે પ્રેમ તથા આદર ભાવ રાખવો તથા (૫) ઈશ્વરીય કૃપા પ્રત્યે આભાર માનવો. આ પાંચે નિયમોનો સાર એ છે કે વ્યક્તિ પોતાની નકારાત્મક વિચારસરણી તથા ક્ષુદ્ર ભાવનાઓથી દૂર રહે, કારણ કે નકારાત્મક વિચારણા તથા ક્ષુદ્ર ભાવનાઓથી શરીરમાં રહેલી પ્રાણ-ઊર્જાનું ક્ષરણ થતું રહે છે, ઉપરાંત વિશ્વવ્યાપી પ્રાણ-ઊર્જાના જીવનમાં આવવાના માર્ગમાં અવરોધ પેદા થાય છે. આ બધા નિયમો રેકીના સાધકને વિધેયાત્મક બનાવે છે, જેનાથી પ્રાણ-પ્રવાહ નિયમિત રહે છે.

પ્રાણ-ચિકિત્સાની આ રેકી પ્રક્રિયામાં અંતરિક્ષમાં સંવ્યાપ્ત પ્રાણશક્તિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એ સત્ય તો આપણે જાણીએ છીએ કે પ્રાણ-ઊર્જા અંતરિક્ષમાં સંવ્યાપ્ત છે. પૃથ્વી માટે તેનો મુખ્ય સ્રોત સૂર્ય છે. સૂર્યમાંથી જુદાજુદા પ્રકારના ઉષ્મીય અને વિદ્યુત ચુંબકીય તરંગો નીકળીને ધરતી પર જુદીજુદી અસરો પાડે છે. બરાબર આવી જ રીતે પ્રાણશક્તિ પણ એક જૈવ વિદ્યુતીય તરંગ છે, જે ધરતીના બધા જડ-ચેતન તથા પ્રાણ-વનસ્પતિમાં પ્રવાહિત થાય છે. તેની જ ઉપસ્થિતિના કારણે બધું ગતિશીલ તથા ક્રિયાશીલ થાય છે. આ જ કારણે ધરતીમાં ઊર્વરતા આવે છે તેમ જ વનસ્પતિ તથા જીવજગત સ્વસ્થ અને સમૃદ્ધ રહે છે. આ બધો પ્રાણશક્તિનો ચમત્કાર છે. મનુષ્ય પણ પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણે આ પ્રાણશક્તિને ગ્રહણ કરે છે. તેમાં અવરોધ કે

નડતર આવવાથી જ બીમારીઓ પેદા થાય છે. રેકી ચિકિત્સા દ્વારા આ રૂકાવટને દૂર કરવાની સાથેસાથે વ્યક્તિને વધારાની પ્રાણશક્તિ આપવામાં આવે છે. આ પ્રાણશક્તિને ગ્રહણ કરી વ્યક્તિ ફરીથી તેનું ખોવાયેલું સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવી શકે છે.

પ્રાણ ચિકિત્સાની આ વિધિથી માત્ર મનુષ્યનો જ નહિ, પરંતુ પશુઓનો પણ ઉપચાર કરી શકાય છે. વનસ્પતિઓની પણ પ્રાણ-ઊર્જા વધારી શકાય છે. ભારતવર્ષમાં આજ કાલ રેકીનું પ્રચલન ખૂબ વધી ગયું છે. દરેક શહેરમાં ક્યાંક ને ક્યાંક રેકી માસ્ટર મળી જાય છે. તેમને મળનારના દરેકના પોતપોતાના જુદાજુદા અનુભવો છે. તેમાં ઘણા આપણા પરિજનો પણ છે. તેમની અનુભૂતિઓ જણાવે છે, કે ગાયત્રી સાધના કરનાર વધારે સમર્થ રેકી ચિકિત્સક બની શકે છે. તેનું કારણ એ છે કે રેકીમાં આપવામાં આવતી પ્રાણ-ઊર્જાનો સ્રોત સૂર્ય છે, જે ગાયત્રી મંત્રના આરાધ્ય દેવતા છે. ગાયત્રી-સાધનામાં સાધકની ભાવનાઓ સ્વતઃ સૂર્ય પર એકાગ્ર થઈ જાય છે અને તેને આપમેળે જ પ્રાણ - ઊર્જાનાં અનુદાનો મળવા લાગે છે.

ગાયત્રી-સાધના સાથે રેકીને જોડવાથી એક બીજો લાભ પણ જોવા મળે છે કે ગાયત્રી સાધકનાં બધાં ચક્રો અથવા શક્તિકેન્દ્રો સ્વતઃ ગતિશીલ થઈ જાય છે. તેને કોઈ વધારાની વિધિની જરૂર પડતી નથી. ચક્રોની બાબતમાં અહીં એક વાત જાણી લેવી જોઈએ, કારણ કે મોટા ભાગના રેકી આપનારાઓ આ બાબતમાં ભ્રમિત થયેલા જોવા મળે છે. રેકી વિધિમાં ચક્રોને માત્ર ક્રિયાશીલ બનાવવાની વાત છે, નહિ કે તેના સંપૂર્ણ જાગરણની. ક્રિયાશીલ હોવાનો અર્થ છે કે આપણને જરૂરી પ્રાણઊર્જા બ્રહ્માંડમાંથી મળતી રહે. આ પ્રક્રિયામાં જે અવરોધ આવી રહ્યા છે,તે દૂર થઈ જાય, જ્યારે યોગ-વિધિ દ્વારા જાગરણ થવાથી

યોગસાધકનો સંબંધ ચક્રો સાથે જોડાયેલી ચેતનાના બીજા આયામો સાથે થઈ જાય છે અને તેમાં અનેક રહસ્યમયી શક્તિઓ પ્રવાહિત થવા લાગે છે. પ્રાણ-ચિકિત્સાના રૂપમાં રેકી એ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની પ્રાથમિક કક્ષા છે. તેમાં ગાયત્રી-સાધનાના સમન્વયથી તેની ઉચ્ચસ્તરીય કક્ષાઓમાં સ્વતઃ પ્રવેશ થઈ જાય છે. આ બાબતમાં વિશિષ્ટ શક્તિ તથા સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે નવરાત્રિના સમયને વધારે યોગ્ય માનવામાં આવે છે.



વાતાવરણની દિવ્ય આધ્યાત્મિક પ્રેરણાઓ

આધ્યાત્મિક વાતાવરણમાં રહેવાથી વ્યક્તિનાં તન, મન અને જીવનની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા આપોઆપ થયા કરે છે. બસ અહીં રહેનાર વ્યક્તિ ગ્રહણશીલ હોવી જોઈએ નહિતર એની પરિસ્થિતિ ગંગાજળમાં રહેનારી માછલી, કાચબા જેવી જ બની રહે છે. તે ગંગાજળનો ભૌતિક લાભ તો ઉઠાવે છે, પરંતુ એની ચેતના એનાં આધ્યાત્મિક સંવેદનોથી સંવેદિત થતી નથી. આનાથી ઊલટું, ગંગા કિનારે રહેનારા, ગંગાજળથી પૂજા-અર્ચના કરનારા તપસ્વી, યોગી ક્ષણેક્ષણે પોતાના શરીરની સાથે પોતાના અંતર્મનને પણ એનાથી ધોતા રહે છે. એમનામાં આધ્યાત્મિક જીવનની જ્યોતિ વધતી રહે છે. શ્રદ્ધા અને સંસ્કાર હોય, વિચાર અને ભાવનાઓ સંવેદનશીલ હોય તો આધ્યાત્મિક વાતાવરણનું સાંનિધ્ય જીવનમાં ચમત્કાર ઉત્પન્ન કર્યા વિના રહેતું નથી.

વરસાદ હોય તો મેદાન હરિયાળીથી ભરાઈ જાય છે. હવાની દિશા બરાબર હોય તો નાવિકની મુસાફરી સરળ થઈ જાય છે. આ જ પરિસ્થિતિ વાતાવરણની વૈચારિક અને ભાવનાત્મક ઊર્જાની બાબતમાં છે. જો આ ઊર્જા પ્રેરક અને સકારાત્મક હોય તો ત્યાં રહેનારનાં મન આપોઆપ જ આનંદથી ભરેલાં રહે છે. અંતર્મનમાં નવીનવી પ્રેરણાઓનો પ્રવાહ ઊમટતો રહે છે. જીવન ખરા અર્થમાં ગતિશીલ રહે છે અને એની દશા સુધરતી રહે છે. આનાથી ઊલટી પરિસ્થિતિ થતાં મનમાં વિષાદ, અવસાદનાં ચક્રવ્યૂહોનો વિકાસ થાય છે. પ્રાણશક્તિ પોતે જ નિર્બળ થતી રહે છે. જીવનને અનેક પ્રકારની આધિ-વ્યાધિ ઘેરી વળે છે. જેમને વાતાવરણની સૂક્ષ્મતાનું જ્ઞાન છે તેઓ પણ આ સત્યનો અનુભવ કરે છે.

પ્રત્યેક સ્થાન સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને કારણના ક્રમિક આવરણોથી ઘેરાયેલું હોય છે. એમાંનું સ્થૂળ તત્ત્વ જે બધાને નરી આંખે દેખાય છે, તે વાતાવરણની સૃષ્ટિ રચે છે. આસપાસની પરિસ્થિતિ, ઈમારતો, સ્કૂલ-સંસ્થાઓ, ત્યાં રહેનારા લોકો એનાથી જ વાતાવરણનો પરિચય મળે છે. આ સ્થૂળ આવરણ સિવાય પ્રત્યેક સ્થાનમાં પર્યાવરણનું સૂક્ષ્મ આવરણ પણ હોય છે. આ પરિસ્થિતિ પંચમહાભૂતો પૃથ્વી, જળ, અગ્નિ, વાયુ તથા આકાશના સમન્વય અને સંતુલન પર આધાર રાખે છે. આ સમન્વય અને સંતુલનની પરિસ્થિતિ કેટલી સુધરેલી કે બગડેલી છે તે અનુસાર એના સત્પ્રભાવ કે દુષ્પ્રભાવ તે સ્થાને જોવા મળે છે. જો પર્યાવરણ અસંતુલિત હોય તો અનાયાસ જ શારીરિક બીમારીઓ, મનોરોગ વિકસતા રહે છે. સૌ જાણે છે કે આ દિવસોમાં વિશિષ્ટ લોકોની સાથે સામાન્ય લોકોની પણ પર્યાવરણ પ્રત્યેની જાગરૂકતા વધી છે અને તેઓ એની અસરોનો અનુભવ કરવા લાગ્યા છે.

આ સ્થૂળ તથા સૂક્ષ્મ આવરણો ઉપરાંત પ્રત્યેક સ્થાનમાં એક કારણ આવરણનું પડ ચડેલું રહે છે. આ પડ ત્યાંનાં વાતાસ્ એટલે કે હવામાં વ્યાપ્ત વિચારો, ભાવનાઓ તથા પ્રાણ પ્રવાહનું હોય છે. એનાથી વ્યક્તિના વિચારો પ્રેરિત તથા પ્રભાવિત થાય છે. તેને અનુરૂપ જ વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ થાય છે. સામાન્ય રીતે આ પડ સકારાત્મક અને નકારાત્મક વિચારો, ખરાબ તથા સારી ભાવનાઓ અને ઘણુંખરું પ્રદૂષિત પ્રાણ-પ્રવાહનું મિશ્રણ હોય છે. આ દિવસોમાં એની પરિસ્થિતિ વધારે ખરાબ થઈ ગઈ છે. આ જ કારણે, જન સામાન્ય પ્રદૂષિત પ્રેરણાઓથી ગ્રસ્ત છે. તે ભ્રમિત તથા ભટકેલ છે. એનું તન-મન તથા જીવન ખરાબ રીતે બીમારીઓની લપેટમાં છે.

પરિવેશના પરિદૃશ્યની ચિંતા બધા જ કરે છે. પર્યાવરણને લઈને પણ આંદોલનો કરવામાં આવે છે, પરંતુ પ્રેરણાઓના સ્રોત વાતાવરણ તરફ કોઈનું પણ ધ્યાન નથી, જ્યારે પ્રાચીન ભારત આ દૃષ્ટિએ સંપૂર્ણ રીતે સમૃદ્ધ અને સંપન્ન હતું. સ્થળે-સ્થળે સ્થપાયેલાં તીર્થસ્થળો, મહામાનવોની તપોભૂમિ, સિદ્ધપીઠો આ મહાન આવશ્યકતાઓને પૂર્ણ કરતાં હતાં. અહીંનાં આધ્યાત્મિક વાતાવરણના સંપર્કમાં વ્યક્તિ પોતાના જીવનની ઉચ્ચસ્તરીય પ્રેરણાઓથી લાભ મેળવતી હતી. આજે તો તીર્થસ્થાનો, દેવાલયોને પણ ભોગ-વિલાસ તથા મનોરંજનનું કેન્દ્ર બનાવી દેવામાં આવ્યાં છે. ભાવભરી પ્રેરણાઓ ત્યાંથી અલોપ થઈ ગઈ છે. આ જ કારણે, માનવીય વ્યક્તિત્વ દિવસે-દિવસે રોગી થતું જાય છે.

એની ચિકિત્સા માટે ભારતના આઝાદીના સંઘર્ષ સમયે હતો તેવો આધ્યાત્મિક વાતાવરણનો સમર્થ આધાર જરૂરી છે. આ બાબતમાં યોગીવર મહર્ષિ શ્રી અરવિંદના ભાઈ વારીંદ્રએ પોતાનાં સંસ્મરણોને સુંદર રીતે આલેખ્યાં છે. એમણે લખ્યું હતું, "અમારા વ્યક્તિત્વને ઉચ્ચસ્તરીય બનાવવા માટે અમારી આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા-ભૂમિ દક્ષિણેશ્વર હતી. આ પવિત્ર સ્થાનનું સ્મરણ જ અમને બધાને સ્ફૂર્તિથી ભરી દેતું હતું. એનું કારણ ફક્ત એ જ હતું કે ભગવાન શ્રીરામકૃષ્ણે અહીં અદ્ભુત અને અપૂર્વ તપશ્ચર્યાઓ પૂર્ણ કરી હતી. અહીંની માટીમાં એમના તપના સંસ્કાર હતા. અહીંનાં વૃક્ષ-વનસ્પતિઓમાં ઉચ્ચસ્તરીય જીવનની ભાવનાઓ સમાયેલી હતી. અહીંની હવાઓમાં અમે લોકો એ મહામાનવના મહાપ્રાણની અનુભૂતિ કરતા હતા."

"દક્ષિણેશ્વરની પવિત્ર માટીને પોતાના માથા પર લગાડીને અહીંનાં વૃક્ષોની નીચે બેસીને અમારા બધાનાં મનનો અવસાદ દૂર થતો હતો."

વારીંદ્ર આ કથાને આગળ વધારતાં કહે છે, "સ્વાધીનતા સંઘર્ષનો એ સમય અમારામાંથી કોઈના માટે સહેલો ન હતો. વિપરીતતાઓ-વિપન્નતાઓ ભયાનક હતી. ડગલે ને પગલે સંકટો હતાં. ક્યારે શું થઈ જાય કંઈ નક્કી ન હતું. એવામાં તંદુરસ્ત માણસ પણ મનોરોગી બની જાય. જીવનશૈલી એવી કે ખાવું-પીવું, સૂવું એટલે સુધી કે જીવન પણ હરામ. એવામાં શરીર રોગોથી ઘેરાઈ જાય તેમાં કોઈ આશ્ચર્યની વાત ન હતી, પરંતુ અમને બધાને દક્ષિણેશ્વરની માટી પર ઊંડી આસ્થા હતી. આ માટીથી તિલક કરીને અમે ઊર્જાવાન થતા હતા. આ ભૂમિ અમારી બધી રીતે ચિકિત્સા કરતી હતી."

આ આશ્ચર્યજનક પરંતુ સત્યનો અર્થ શ્રદ્ધાળુ સમજી શકે છે. એવો અનુભવ કરી શકે છે કે વાતાવરણની આધ્યાત્મિક પ્રેરણાઓ કેવી રીતે વ્યક્તિત્વને પ્રેરિત, પ્રભાવિત તથા પરિવર્તિત કરે છે. વારીંદ્રની આ અનુભૂતિ-કથાની આગળની કડીનું સત્ય એ છે કે જ્યારે અંગ્રેજ પોલીસ કેપ્ટન મહર્ષિ શ્રી અરવિંદની ધરપકડ કરવા એમના રૂમમાં આવ્યા ત્યારે તેમને એક ડબ્બી મળી. આ ડબ્બીમાં દક્ષિણેશ્વરની માટી હતી. સાધારણ માટી એટલી સંભાળથી રાખવામાં આવી હતી કે અંગ્રેજ કેપ્ટનને એના ઉપર વિશ્વાસ ન આવ્યો. એણે કેટલીય રીતે પૂછપરછ કરી, પણ એને અનુકૂળ તારણ ન નીકળ્યું, કેમ કે એ માટીને તે બોમ્બ બનાવવાનું રસાયણ સમજી રહ્યો હતો. તેણે એને પ્રયોગશાળામાં પરીક્ષણ માટે મોકલી દીધી.

પ્રયોગશાળાનાં પરિણામોએ એને વ્યાકુળ બનાવી દીધો, કારણ કે પરિણામો પણ એને માટી બતાવી રહ્યાં હતાં, પરંતુ એ માનવા તૈયાર ન હતો કે એ માટી હોઈ શકે. બધા ક્રાંતિકારીઓએ આ અંગે એની ખૂબ મજાક ઉડાવી. વારીંદ્રએ આ ઘટના અંગે પોતાનો અભિપ્રાય આપતાં

લખ્યું હતું કે, "એ અંગ્રેજ કેપ્ટન એક રીતે સાચો હતો. તે માટી સાધારણ પણ નહોતી. તે એકદમ અસાધારણ હતી. કેમ કે તેમાં દક્ષિણેશ્વરના પરમહંસદેવની ચેતના સમાયેલી હતી, જે અમારા બધાના જીવનનું ઔષધ હતી." આધ્યાત્મિક વાતાવરણના આ સત્યના દિવ્ય પ્રભાવ ખૂબ સઘન છે, પરંતુ જે સંયમ તથા સદાચારના પ્રયોગોમાં મગ્ન હોય તે જ એનો અનુભવ કરી શકે છે.



સંયમ છે પ્રાણ-ઊર્જાનું સંરક્ષણ, સદાચાર ઊર્ધ્વગમન

સંયમ-સદાચારના પ્રયોગ ચિકિત્સાની આધ્યાત્મિક પ્રક્રિયાનો આધાર છે. એના આધારે જ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનાં સાધનો એકઠાં થાય છે અને પોતાનું પરિણામ પ્રગટ કરે છે. જો કે, ચિકિત્સાની અન્ય પદ્ધતિઓ આ પ્રયોગો વિશે મૌન છે, પરંતુ જો તેને ધ્યાનથી તપાસવામાં આવે તો એમાં પણ કોઈ ને કોઈ સ્તર પર સચ્ચાઈ ઝલકે છે. રોગીના રોગનું નિદાન કર્યા પછી લગભગ બધા જ ચિકિત્સકો ખાવા-પીવાની રીતરસમો અને જીવનશૈલી બાબતમાં નિર્દેશ આપે છે. આ નિર્દેશોમાં એક રીતે તો સંયમ - સદાચાર જ સમાયેલા રહે છે. જરા વિચારો તો ખરા એવો કયો ચિકિત્સક હશે જે પોતાના ગંભીર રોગીને તળેલા, શેકેલા, મરી - મસાલેદાર, ભારે પદાર્થો ખાવાની છૂટ આપશે. એટલું જ નહિ, રોગીઓની સાથે રાગ-રંગ અને ભોગ-વિલાસિતા પર પણ મનાઈ ફરમાવી દેવામાં આવે છે.

ચિકિત્સાની કોઈ પણ પદ્ધતિ રોગીઓની જીવનચર્યાનો જે રીતે નિર્ણય કરે છે, તે એક રીતે તો એને સંયમ-સદાચારની જ શીખ છે. આ શીખની ઉપેક્ષા કરીને કોઈ ગંભીર રોગ ફક્ત દવાઓથી ઠીક થઈ શકતો નથી. એમાં એટલું જરૂર છે, કે આ ચિકિત્સકો તથા રોગીઓની આ શ્રદ્ધા રોગ મટે ત્યાં સુધી જ ટકી રહે છે. રોગનાં લક્ષણ દૂર થતાં જ તેઓ ફરીથી ભોગ-વિલાસમાં મગ્ન બનીને નવા રોગોને આમંત્રણ આપવામાં લાગી જાય છે, જ્યારે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની જીવનદૃષ્ટિ અને જીવનશૈલી સંયમ-સદાચારના પ્રયોગો

પર જ ટકેલી છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકોએ આ પ્રયોગોને ખૂબ ઊંડાણથી કર્યા છે. એની વિશેષતાઓ અને સૂક્ષ્મતાઓને જાણી છે.

સંયમ-સદાચાર પ્રાણ-ઊર્જાને સંરક્ષિત, સંગ્રહિત અને સંવર્ધિત કરવાની એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે. સામાન્ય રીતે સંયમ અને સદાચારને એક મજબૂરીરૂપે ફરજિયાતપણે લાદવામાં આવેલા જીવનક્રમરૂપે ગણવામાં આવે છે. ઘણા માણસો તો એને પ્રવૃત્તિઓના દમનરૂપ સમજે છે અને સંપૂર્ણપણે અવૈજ્ઞાનિક માને છે. આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકોનું કહેવું છે કે આવા લોકો દોષી નહિ પણ અણસમજુ છે. ખરેખર આ લોકોને પ્રાણ-ઊર્જાના પ્રવાહની પ્રકૃતિ, એમાં આવતી વિકૃતિ તથા એના નિદાન-નિવારણની ઊંડી સમજ નથી. તેઓ જે કંઈ કહે છે તે પોતાની અણસમજને લીધે કહે છે.

વાત સમજદારીની હોય તો સંયમ પ્રાણ-ઊર્જાનું સંરક્ષણ છે અને સદાચાર એનું ઊર્ધ્વગમન છે. આ બંને તત્ત્વો નૈતિક હોવા કરતાં આધ્યાત્મિક વધારે છે. વિશેષજ્ઞો માને છે કે ફક્ત પ્રાણ-ઊર્જાનું સંરક્ષણ જ પૂરતું નથી, એનું ઊર્ધ્વગમન પણ જરૂરી છે. જો કે, ફક્ત સંરક્ષણ થાય તો પણ વ્યક્તિ બીમાર પડતી નથી, પણ જો વાત પ્રાણશક્તિથી માનસિક સામર્થ્ય અને વિકાસની હોય તો તેનું ઊર્ધ્વગમન પણ થવું જોઈએ. આયુર્વેદના કેટલાક ગ્રંથો એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે કે જે વ્યક્તિમાં પ્રાણનું ઊર્ધ્વગમન થઈ રહ્યું છે, એના સ્નાયુઓ વજ્રની માફક મજબૂત બની જાય છે. એની ધારણાશક્તિ અસાધારણ હોય છે. તે મનોબળ તથા સાહસનો માલિક હોય છે.

આ સત્યને હજી વધારે વ્યાપક રીતે જાણવું હોય તો સંયમનો અર્થ છે - પોતાના જીવનની શક્તિઓની બરબાદી રોકવી, ટીપું-ટીપું કરીને એને બચાવવી. આ પ્રક્રિયામાં ઈન્દ્રિયસંયમ, સમયસંયમ, અર્થસંયમ

તથા વિચારસંયમને અગ્રતા આપવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી સદાચારનો પ્રશ્ન છે તો એ આધ્યાત્મિક શક્તિઓના વિકાસ માટે કરવામાં આવતું આચરણ છે. આ કોઈ પ્રકારની મજબૂરી નથી, પરંતુ જીવનનાં ઉચ્ચતમ પ્રયોજનો પ્રત્યે શ્રદ્ધા છે. જેનામાં આ શ્રદ્ધા હોય છે તે શરૂઆતમાં ભલે જડબુદ્ધિના હોય, પરંતુ પછીથી પ્રતિભાસંપન્ન બન્યા વિના રહેતા નથી. એનું માનસિક સામર્થ્ય અસાધારણ રીતે વિકસિત થાય છે.

હજુ થોડા દિવસો પહેલાં સાઈકોન્યૂરો ઈમ્યુનોલોજીના ક્ષેત્રમાં એક પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. આ પ્રયોગ બે ખાસ વૈજ્ઞાનિકો આર. ડેવિડસન અને પી. એરિક્સને સંપન્ન કર્યો. આ પ્રયોગમાં એમણે ૪૦૦ વ્યક્તિઓનો સમાવેશ કર્યો. એમાંથી ૨૦૦ વ્યક્તિઓ એવી હતી, જેમને અધ્યાત્મ પ્રત્યે શ્રદ્ધા હતી, જેઓ સંયમિત તથા સદાચારી જીવન જીવતી હતી. આનાથી ઊલટું ૨૦૦ વ્યક્તિઓ એવા પ્રકારની હતી, જેઓ ભોગવિલાસમાં શ્રદ્ધા ધરાવતી હતી, જેઓ મદિરાલય તથા જુગારના અડ્ડાઓમાં પોતાનો સમય વિતાવતી હતી અને જેમની જીવનશૈલી અસ્તવ્યસ્ત હતી. આ બંને પ્રકારની વ્યક્તિઓનો એમણે સતત દસ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કર્યો.

અભ્યાસની આ પ્રક્રિયામાં એમણે જોયું કે જે વ્યક્તિ સંયમ-સદાચારપૂર્વક જીવે છે તે બીમાર ઓછી પડે છે. તેનામાં માનસિક ઉત્તેજના, ઉદ્વેગ અને આવેગ બહુ ઓછાં હોય છે. આવી વ્યક્તિ તણાવ અને ખરાબ ચિંતાઓથી મુક્ત હોય છે. કદાચ જો તેમને કોઈ બીમારી થઈ જાય તો પણ તે જલદી સાજી થઈ જાય છે. ઘા લાગવાથી કે ઓપરેશન થવાથી પણ બીજાની સરખામણીમાં એમના ઘા જલદી રૂઝાઈ જાય છે. આનાથી ઊલટું, અસંયમિત તથા વિલાસી મનોભૂમિવાળાની પરિસ્થિતિ એમનાથી વિપરીત જોવા મળી. એમની જીવનશક્તિ નષ્ટ થતી રહેવાના

કારણે એમને કોઈ ને કોઈ નાની-મોટી બીમારીઓ હમેશાં વળગેલી જ રહે છે. ચેપી બીમારીઓની શક્યતા તેઓમાં હમેશાં રહે છે. તણાવ, ખરાબ ચિંતાઓ, ઉત્તેજના તથા આવેગ તો જાણે એમનો સ્વભાવ જ હોય છે. કોઈ પણ બીમારી થતાં તેઓ ધાર્યા કરતાં મોડા સાજા થાય છે. એક જ બીમારી એમને વારંવાર ઘેરતી રહે છે. ચોટ લાગવાથી કે ઓપરેશન વખતે પણ એમને સાજા થવામાં ઘણો લાંબો સમય લાગે છે. આ પરિસ્થિતિનો એક દશકા સુધી અભ્યાસ કરતાં ડેવિડસન તથા એરિક્સને એવું તારણ કાઢ્યું કે સંયમ-સદાચારથી વ્યક્તિની પ્રતિરોધક ક્ષમતામાં અસાધારણ વૃદ્ધિ થાય છે. એના કારણે એનામાં શારીરિક અને માનસિક રોગોની સંભાવના ઓછી રહે છે. કદાચ કોઈ કારણે જો કોઈ રોગ થાય તો પણ એનાથી છુટકારો જલદી મળે છે.

આમાં આ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિ કરતાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ ઘણી ઊંડી અને સૂક્ષ્મ છે. આપણે પરમપૂજ્ય ગુરુદેવના જીવનમાં આ સત્યની અનુભૂતિ મેળવી છે. પોતાના જીવનના ઉત્તરાર્ધમાં તો તેમણે ફક્ત સંકલ્પોથી જ અનેક લોકોને રોગમુક્ત કર્યા, પણ અખંડ જ્યોતિ સંસ્થાનના નિવાસકાળમાં રોગ-નિવારણની આ પ્રક્રિયાને તેઓ થોડી અલગ રીતે પૂર્ણ કરતા હતા. આ માટે તેઓ રોગીનું પહેરેલું કપડું માગતા હતા અને એના પ્રાણનાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓનું પરીક્ષણ આધ્યાત્મિક રીતે કરતા હતા. પછી પરિસ્થિતિ પ્રમાણે તેની ચિકિત્સા કરતા હતા.

આવી જ રીતે એકવાર ગુજરાતના દેવેશભાઈએ પોતાના સંબંધી વિશે એમને લખ્યું. તે સંબંધી કેટલીય ખરાબ ટેવોના શિકાર હતા. જો કે એમનું સ્વાસ્થ્ય ઘણું સારું હતું. ગુરુદેવે દેવેશભાઈ પાસે એમણે પહેરેલું કપડું મંગાવ્યું. કપડાનાં આધ્યાત્મિક પરીક્ષણ પછી તેમણે દેવેશભાઈને પત્ર લખીને જણાવ્યું કે તમારા સંબંધીના જીવનદીપનું તેલ સુકાઈ ગયું છે

અને હવે ટૂંક સમયમાં તેની જ્યોતિ ઓલવાઈ જવાની છે. ગુરુદેવના આ પત્ર પર દેવેશભાઈને વિશ્વાસ ન આવ્યો, કેમ કે તે સંબંધી સંપૂર્ણ સ્વસ્થ હતા. દેવેશભાઈ એ કાગળ લઈને સીધા મથુરા પહોંચ્યા. રૂબરૂ મળ્યા તો પણ ગુરુદેવે પોતાની તે જ વાતોનું પુનરાવર્તન કર્યું. જ્યારે આ સંબંધી પંદર દિવસ પછી મરણ પામ્યા ત્યારે બધાને આશ્ચર્ય થયું. ત્યારે ગુરુદેવે એમને કાગળ લખીને જણાવ્યું, "જો જીવનશક્તિ જરા પણ બચી ન હોય અને સંયમ-સદાચારની અવગણનાને કારણે જીવનનાં પાત્રમાં કાણાં પડી જાય તો આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા અશક્ય છે." આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા માટે આધ્યાત્મિક જીવનશૈલી અપનાવવી ખૂબ જરૂરી છે.



જીવનશૈલી આધ્યાત્મિક બને

વ્યવહાર ચિકિત્સાનાં આધ્યાત્મિક પરિમાણો પણ છે, જે એને સાચા અર્થમાં પૂર્ણતા પ્રદાન કરે છે અને તે આધ્યાત્મિક વ્યવહાર ચિકિત્સાનું નવું રૂપ લે છે. આ પ્રક્રિયામાં આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીની તકનિકોને અપનાવીને મનનાં ઊંડાણની ગાંઠો ઉકેલવામાં આવે છે. આ ગાંઠો ઉકલતાં જ વ્યક્તિની જીવનદૃષ્ટિ બદલાય છે અને એનો વ્યવહાર કાબૂમાં આવી જાય છે. સૈદ્ધાંતિક તથા પ્રાયોગિક રૂપે આ વ્યવહાર તકનિકોના કારણે ક્યાંય વધુ પ્રભાવશાળી છે. એમાં પણ મનોચિકિત્સાની જેમ જ રોગીના અસામાન્ય વ્યવહાર અને એનાં કારણોની ઊંડી તપાસ કરવામાં આવે છે. આ તપાસ સામાન્ય વિશ્લેષણ દ્વારા પણ કરી શકાય છે અને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકની અંતર્દૃષ્ટિ દ્વારા પણ.

બગડેલા વ્યવહારોને બધાં જુએ છે પણ છેવટે એ બગડ્યા કેવી રીતે ? એની જાણકારી મેળવવાની જરૂર લગભગ કોઈને નથી, જે ઉદ્દંડ છે, ઉચ્છૃંખલ છે, ખરાબ ટેવોનો શિકાર છે અને ખરાબ કામોમાં રચ્યોપચ્યો છે એને બસ ખરાબ માણસ કહીને છુટકારો મેળવી લેવામાં આવે છે. આ ખરાબ ટેવો એનામાં આવી કેમ ? આ પ્રશ્નનો જવાબ કોઈ શોધતું નથી. ખરાબ મિત્રતા અથવા ખરાબ કાર્યો સિવાય વ્યાવહારિક ગરબડનું એક બીજું પરિબળ પણ છે. દાખલા તરીકે, કારણ વિના ગભરાઈ જવું, એકાએક અવસાદથી ઘેરાઈ જવું અથવા પછી અચાનક દુઃખનો હુમલો થવો. રોગી જ્યારે આ સમસ્યાઓનાં કારણ બતાવે છે તો તેને ડરપોક માનવામાં આવે છે અથવા પછી માથાફરેલો કહીને મશ્કરી કરવામાં આવે છે.

આ કારણો પણ આશ્ચર્યજનક હોય છે. જેમ કે, કોઈ ઉંમરલાયક વ્યક્તિ કૂતરાનું મોઢું જોઈને ગભરાઈ જાય છે અને પૂછતાં એવું કહે છે કે મને તો કૂતરાનો ફોટો પણ ડરામણો લાગે છે. સાંભળનારને એવું લાગે છે કે બાળકોનો ડર તો સમજી શકાય છે, પરંતુ આ ઉંમરલાયક માણસ કેમ ગભરાય છે. તેવી જ રીતે કોઈને અંધારાનો ડર લાગે છે તો કોઈ ઊંચી ઈમારત જોઈને જ બેભાન થઈ જાય છે. કેટલાક તો એવા પણ હોય છે કે જેમને ભીડ જોઈને જ ગભરામણ થવા માંડે છે. કેટલાક બિચારા તમાકુ, સિગારેટ, પાન, ગુટખા વગેરે ખરાબ ટેવોના શિકાર હાય છે. એવા લોકો દુનિયામાં કાં તો હાંસીપાત્ર બને છે અથવા એના નસીબમાં દુનિયાભરની ઘૃણા, ઉપેક્ષા, તિરસ્કાર, અપમાન આવે છે. કોઈ પણ એનાં દુઃખને સાંભળવાનો, વહેંચવાનો પ્રયાસ કરતું નથી. જ્યારે સાચું એ છે કે આવા લોકો પોતાના મનમાં અસંખ્ય દુઃખોને સંતાડી રાખે છે. એમનાં મનમાં ખૂબ જ દુઃખ આપનારા ઊંડા ઘા હોય છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક એનાં આ દુઃખોને પોતાના મનનાં ઊંડાણમાં અનુભવે છે, કેમ કે એને એ સત્યની ખબર હોય છે કે હકીકતમાં કોઈ ખરાબ કે ડરપોક નથી. બધામાં ઈશ્વરનો સનાતન અંશ છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાનાં મૂળ રૂપમાં પરમ દિવ્ય હોવાની સાથે સાહસ અને સદ્ગુણોનો ભંડાર છે. બસ થયું એટલું જ છે કે કોઈ પણ કારણે એના અંતરમનમાં થોડી ગાંઠો પડી ગઈ છે, જેના કારણે એની આધ્યાત્મિક ઊર્જાનો પ્રવાહ અવરોધાઈ ગયો છે. જો આ ગાંઠોને ઉકેલી નાખવામાં આવે તો ફરી પાછી સ્થિતિ બદલાઈ શકે છે. હા, એટલું જરૂર કે આ ગાંઠો નાનપણની પણ હોઈ શકે છે અને આગલા જન્મની પણ, પરંતુ એ તો સો ટકા સાચું છે કે વ્યક્તિને ખરાબ અથવા બીકણ બનાવવામાં એનો જ પ્રભાવ કામ કરે છે.

આ સત્યને વધારે સમજવા માટે આપણે વ્યક્તિત્વ નિર્માણની પ્રક્રિયામાં જવું પડશે. કોઈનું પણ બાળપણ એનાં વ્યક્તિત્વનું અંકુરણ છે. એના વધતા ક્રમમાં વ્યક્તિત્વ પણ વધે છે. આ સમયગાળામાં કોઈ પણ ઘટનાની મન-મગજ પર ઊંડી અસર થાય છે. હવે જો કોઈ પણ બાળકને વારંવાર અંધારાથી અથવા તો કૂતરાથી ગભરાવવામાં આવે અને જો એ ડર ઊંડો બનીને કોઈ પણ મનોગ્રંથિનું રૂપ ધારણ કરી લે તો પછી એ બાળક પોતાની આખી જિંદગી અંધારાથી અને કૂતરાથી ગભરાતો રહેશે. આ જ સ્થિતિ ભાવનાત્મક આઘાત અંગે છે. જેને આપણે ખરાબ અને અસામાજિક માણસો કહીએ છીએ એમાંથી કોઈ ખરાબ અને અસામાજિક હોતું નથી. ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાથી ઊપજેલા વિરોધના સૂર, ઊપજેલી વિકૃતિઓ એને ખરાબ બનાવી દે છે. જો આ મનોગ્રંથિઓને ખોલી નાખવામાં આવે તો બધું બદલાઈ શકે છે.

આધ્યાત્મિક વ્યવહાર ચિકિત્સામાં ચિકિત્સક સૌથી પહેલાં એનાં દુઃખ અને તકલીફોને સારી રીતે સમજે છે. પોતાના આત્મીય સંબંધો તથા અંતર્દષ્ટિ દ્વારા એની મનોગ્રંથિના સ્વરૂપ અને સ્થિતિનો તાગ મેળવે છે. ત્યારબાદ કોઈ ઉપલબ્ધ આધ્યાત્મિક તકનિક દ્વારા એની આ જટિલ મનોગ્રંથિને ખોલે છે. આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયામાં સૌથી જરૂરી એ છે કે ચિકિત્સકના વ્યક્તિત્વ પર રોગીને સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા હોય. ત્યારબાદ બધું બરાબર થવા માંડે છે. દાખલા તરીકે, જો અંધારાથી ગભરાતા રોગીની વાત હોય તો ચિકિત્સક સૌથી પહેલાં અંધારાની વાસ્તવિકતાથી વૈચારિક પરિચય કરાવશે. ત્યારબાદ એના વિશે થોડું વધારે ઊંડાણથી સમજાવશે. ત્યારબાદ તે પોતે તેને એ અંધારી જગ્યાએ લઈ જશે કે જ્યાં તેને ડર લાગે છે. આ સંપૂર્ણ પ્રક્રિયામાં જપ અથવા ધ્યાનની તકનિકોનો ઉપયોગ પણ થઈ શકે છે, કેમ કે એનાથી મનોગ્રંથિઓ સરળતાથી ખૂલે છે.

અહીં ક્રાંતિવીર ચંદ્રશેખર આઝાદના બાળપણની એક ચર્ચા પ્રાસંગિક બની રહેશે. આમ તો તેઓ બાળપણથી જ સાહસિક હતા પણ અમુક વસ્તુઓ એમને ગભરાવી દેતી હતી. એમાંથી એક અંધારું હતું અને એક પીડા. દસ-બાર વર્ષની ઉંમરે એમને ત્યાં એક મહાત્મા આવ્યા જે મહાવીર હનુમાનજીના ભક્ત હતા. હનુમાનજીની પૂજા કરવી અને રામકથા કહેવી એ જ એમનું કામ હતું. ચંદ્રશેખરના ગામમાં પણ એમની રામકથા થઈ રહી હતી. રામકથાના માર્મિક પ્રસંગો બાળક ચંદ્રશેખરને ભાવવિભોર કરી દેતા હતા, તો કેટલાક પ્રસંગોને સાંભળીને તે રોમાંચિત થઈ જતો. પોતાની ભાવનાઓના ઉતાર-ચઢાવોની વચ્ચે બાળક ચંદ્રશેખરે વિચાર્યું કે આ મહાત્માજી જરૂર મારી સમસ્યાનું સમાધાન કરી શકશે.

બસ, એણે પોતાની સમસ્યાઓ મહાત્માજીને સંભળાવી. એણે કહ્યું, "સ્વામીજી, મને અંધારાનો ડર લાગે છે." મહાત્માજી બોલ્યા, "કેમ બેટા ?" તો એમણે કહ્યું કે, "અંધારામાં ભૂત રહે છે એટલા માટે." આ સાંભળીને મહાત્માજી બોલ્યા, "બીજી કોઈ વસ્તુથી પણ ડરે છે ?" બાળકે કહ્યું, "હા મહારાજ, મને માર ખાવાથી પણ ખૂબ ડર લાગે છે." એમની આ બધી વાતો સાંભળીને મહાત્માજીએ એમને સાંજના સમયે ઝૂંપડીમાં બોલાવ્યા અને પોતાની પાસે બેસાડીને વાતો કરવા લાગ્યા. જ્યારે રાત ઘેરાવા માંડી તો તેઓ એમને લઈને ગામની બહાર સ્મશાનમાં ગયા, જ્યાં ભૂતોના કિસ્સાઓ ગામના માણસો રસપૂર્વક સંભળાવતા હતા.

રસ્તે ચાલતાં મહાત્માજીએ એમને કહ્યું, "જાણે છે દીકરા, ભૂત કોણ હોય છે ?" બાળકે કહ્યું, "ના મહારાજ." "તો સાંભળ" સ્વામીજી બોલ્યા, "ભૂત એ હોય છે, જેનું અકાળ મૃત્યુ થાય છે. જેઓ જીવનથી ડરીને આત્મહત્યા કરી લે છે. જે માણસ પોતાના જીવનમાં ડરપોક

હતો, સમગ્ર જીવનમાં કોઈ પણ કામ સારી રીતે ન કરી શક્યો, તે મર્યા પછી તારું શું બગાડી શકવાનો ? રહી વાત માર ખાવાથી ગભરાવાની, તો શરીર તો આમ પણ એક દિવસ મરવાનું જ છે અને મન-આત્મા મરવાનાં નથી." આવી વાતો કરતાકરતા તે મહાત્મા ગામની બહાર સ્મશાનમાં આવી ગયા. સ્મશાનમાં ક્યાંય ડરનું કોઈ કારણ ન હતું. આ અનુભવે બાળક ચંદ્રશેખરને પરમ સાહસિક બનાવી દીધો. હા, એટલું જરૂર કે મહાત્માજીએ એમને રામભક્ત હનુમાનજીની ભક્તિ શીખવાડી. મહાત્માજીની આ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાએ એમને એટલા સાહસિક બનાવી દીધા કે અંગ્રેજ સરકાર પણ એમનાથી ગભરાવા માંડી. એ મહાત્માજીનું એવું પણ કહેવું હતું કે જો કોઈ વિશિષ્ટ આધ્યાત્મિક પ્રયોગ કરવો હોય તો કોઈ તપોભૂમિની પસંદગી કરવી જોઈએ, કેમ કે એ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનું કેન્દ્ર હોય છે.



અચેતનની સારવાર કરનારું એક વિશિષ્ટ સેનેટોરિયમ

આધ્યાત્મિક સારવાર કેન્દ્રનાં રૂપમાં શાંતિકુંજ દ્વારા કરવામાં આવી રહેલી સેવાઓ વિશ્વવિખ્યાત છે. બ્રાહ્મમુહૂર્તથી જ અહીં માનવીય ચેતનાનાં જાગરણના સ્વર ધ્વનિત થવા માંડે છે. ગાયત્રી મહામંત્રનો જપ તથા ભગવાન સૂર્યનાં ધ્યાનની સાથે અહીં રહેનારા તથા અહીં આવેલા અગણિત સાધક અરુણોદયનું અભિવાદન કરે છે અને એ જ ક્ષણોમાં એમને એ પ્રકાશદીપની પ્રેરણા મળે છે, જે શાંતિકુંજના સંસ્થાપકે ઈ.સ.૧૯૨૬ના વસંતપર્વ પર દેવાત્મા હિમાલયની દિવ્ય વિભૂતિની સાક્ષીમાં પ્રગટાવ્યો હતો. જે ત્યારથી માંડીને આજ સુધી અખંડ રીતે પ્રજ્જ્વળતાં અસંખ્ય લોકોને પ્રકાશભરી પ્રેરણાઓ વહેંચી રહ્યો છે. અનેક અનુભૂતિઓ એની સાક્ષીમાં ઉત્પન્ન થઈ અને ચિદાકાશની અમાનત બની છે. આ અવિરલ કથા-ગાથા આજે પણ કહેવામાં આવે છે.

સૂર્યોદયની સાથે જ એના મધ્યમ સ્વર ધીરગંભીર થઈ જાય છે. શિવાલિક પર્વતમાળાઓની તળેટીમાં વસેલ શાંતિકુંજની મધ્યમાં બનેલી યજ્ઞશાળામાં વૈદિક મંત્રોનાં વિધિસરનાં સ્વરગાનની સાથે સ્વાહાનું ગુંજન થાય છે ત્યારે કોણ જાણે કેટલાય લોકોની શારીરિક-માનસિક વ્યાધિઓ એકસાથે ભસ્મ થઈ જાય છે. આ સ્વાહાનો મહાઘોષ એવો હોય છે કે જાણે ભગવાન મહાકાલે વિશ્વના મહારોગોને ભસ્મીભૂત કરવા માટે મહાસ્વાહાનું ઉચ્ચારણ કર્યું હોય. પવિત્ર યજ્ઞ ઉપરાંત અહીં આવેલા લોકો વિશિષ્ટ સાધકોનાં પવિત્ર વચનો સાંભળે

છે. એનાથી એમની વિચારચેતના નવી તાલીમ મેળવે છે. આ વિચાર-ઔષધિઓ પછી એમને મા ગાયત્રીનો મહાપ્રસાદ મળે છે.

મહાપ્રસાદ ઉપરાંત સાધક-સાધિકાઓ અહીં પોતાના પ્રશિક્ષણના નવા ક્રમનો પ્રારંભ કરે છે. એનાં બે પરિમાણો છે. પહેલા પરિમાણમાં નવ દિવસનાં સત્રનો કાર્યક્રમ છે, જે વ્યક્તિની આત્મચેતનાને પરિષ્કૃત તથા પ્રશિક્ષિત કરવા માટે છે. બીજું પરિમાણ એકમાસીય સત્રના કાર્યક્રમનું છે, જે સામૂહિક લોકચેતનાને પરિષ્કૃત તથા પ્રશિક્ષિત કરવા માટે છે. આ પ્રશિક્ષણ આખો દિવસ ચાલે છે. સાંજ થતાં જ સૂર્ય ભગવાન તો વિશ્વના બીજા ગોળાર્ધને પ્રકાશિત કરવા ચાલ્યા જાય છે, પરંતુ જતાંજતાં તે અહીંના સાધકોને આશીર્વાદ આપવાનું ભૂલતા નથી. એમના આશીર્વાદની આ લાલિમા લાંબા સમય સુધી સાધકોનાં મનને પોતાના રંગમાં રંગ્યા કરે છે.

આ સાથે સાધકોના રંગમાં રંગાયેલી સાંજ સાધકોનાં અંતર્ગગનમાં સમાઈ જાય છે અને રાત્રિના પ્રથમ પ્રહરમાં સાધકોનાં પ્રશિક્ષણનો બાકીનો ભાગ પૂરો થાય છે. ત્યારબાદ સૌ ભગવાનનું સ્મરણ કરીને નિદ્રાધીન થવા માંડે છે, પરંતુ એમાં કેટલાક એવા હોય છે કે જે પોતાના અંતરમાં સદ્ગુરુના સંકેતોને ક્ષણેક્ષણે અવતરિત થતા અનુભવે છે. આ અકથનીય અનુભવોની સાથે એમની નિશીથકાલીન સાધના શરૂ થાય છે. આ સાધકો પોતાના આરાધ્ય ગુરુદેવને આપેલાં વચન અનુસાર મહાનિશામાં ઊંઘવાને મહાપાપ સમજે છે. જે ખરેખરા સાધક છે તે મહાનિશામાં ક્યારેય સૂતા નથી. એમના માટે આ સમય સઘન સાધનામાં વિલીન-વિસર્જિત થઈ જવા માટે હોય છે, નહિ કે મોહ-નિદ્રાનાં બંધનમાં બંધાવા માટે.

સૂક્ષ્મમાં વિદ્યમાન સદ્ગુરુની સત્તાના સંકેતો અનુસાર સંચાલિત, આવા સાધકોની સાધના અદૃશ્યની પ્રાણ-ઊર્જાને સઘન બનાવે છે. યુગઋષિના મહાપ્રાણોમાં વિલીન થનારાં એમનાં પ્રેરણાદાયી દૃશ્યો

માનસપટલ પર ઊપસે છે. આ પ્રેરણાઓથી વિચાર તંત્ર પ્રશિક્ષિત થાય છે અને વ્યવહાર રૂપાંતરિત. માનવજીવનમાં શાંતિકુંજની અદૃશ્ય સંવેદનાઓ તથા દૃશ્ય ક્રિયાકલાપ ચોંકાવનારો પ્રભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આ પ્રભાવ કોઈની વિચાર કલ્પના નથી, પરંતુ દેવસંસ્કૃતિ વિશ્વવિદ્યાલયના અનેક વિદ્યાર્થીઓના સંશોધનનો નિષ્કર્ષ છે.

પાછલા સત્રમાં દેવસંસ્કૃતિ વિશ્વવિદ્યાલયના માનવચેતના તથા યોગ વિજ્ઞાન વિભાગ તથા નૈદાનિક મનોવિજ્ઞાન વિભાગના વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના લઘુશોધ અધ્યયન માટે શાંતિકુંજને વિષય તરીકે પસંદ કર્યું હતું. આ અભ્યાસ કરનારાં વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિનીઓની સંખ્યા ૭૫ હતી અને એમાંથી અડધાથી વધુ વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિનીઓના અભ્યાસનો વિષય એ હતો કે શાંતિકુંજ કઈ રીતે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનું કાર્ય કરી રહ્યું છે. અહીંનું વાતાવરણ, અહીંનું પ્રશિક્ષણ, અહીંની જીવનશૈલી કઈ રીતે અહીં આવનાર લોકોની શારીરિક તથા માનસિક વ્યાધિઓનું શમન કરે છે.

એના માટે અભ્યાસ કરનાર વિદ્યાર્થી-વિદ્યાર્થિનીઓએ શાંતિકુંજની આધ્યાત્મિક અનુભૂતિઓનાં કાવ્યને અધ્યાત્મના વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોમાં રૂપાંતરિત કર્યું. આ રૂપાંતરણમાં એમણે શાંતિકુંજની અદૃશ્ય તથા દૃશ્ય ગતિવિધિઓના નીચેના આયામોની વ્યાખ્યા કરી. આ વિદ્યાર્થીઓએ આધ્યાત્મિક સારવાર કેન્દ્રમાં સંવેદનશીલ અદૃશ્યનાં દિવ્ય સ્પંદનોને અસરકારક પરિબળરૂપે (Motivation factor) સ્વીકાર્યાં. એમણે પોતે અહીં રહીને અનુભવ કર્યો, કે શાંતિકુંજમાં પ્રવેશ કરતાં જ કોઈ દિવ્ય પ્રેરણા હૃદયમાં હિલોળાની જેમ ઊઠે છે અને આદર્શવાદી દિશામાં કંઈક વિશેષ કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે. એમના મતે આ પ્રેરણાઓમાં એટલું પ્રાણબળ હોય છે કે તે અભિવૃત્તિઓમાં પરિવર્તન લાવે છે.

આ સાથે જ આ અભ્યાસીઓએ એવું કહ્યું, કે શાંતિકુંજના દૃશ્ય ક્રિયા-કલાપોમાં સૌ પ્રથમ અહીં ચાલતાં પ્રશિક્ષણ છે, જેને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં 'કોગ્નીટિવ રિસ્ટ્રક્ચરિંગ' એટલે કે, બુદ્ધિતંત્રનું પુનઃનિર્માણ કહી શકાય તે છે. માણસના જીવનની મુખ્ય સમસ્યા છે - વિચારોની અસ્તવ્યસ્તતા, જેના કારણે જ એના જીવનમાં શારીરિક-માનસિક તકલીફો આવી પડી છે. આ અભ્યાસીઓએ પોતાના શોધકાર્યમાં આ અનુભવ કર્યો છે. શાંતિકુંજના પ્રશિક્ષણ દ્વારા સફળતાપૂર્વક કોગ્નીટિવ રિસ્ટ્રક્ચરિંગ થાય છે. એનાથી ચિંતનને નવી દૃષ્ટિ મળે છે અને અહીં આવનારાઓને માનસિક રોગોથી છુટકારો મળે છે.

શાંતિકુંજના કાર્યક્રમોનું બીજું પરિમાણ અહીંની જીવનશૈલી છે, જેને વૈજ્ઞાનિક ભાષામાં 'બિહેવિયરલ મોડીફિકેશન' અથવા વ્યાવહારિક પરિવર્તનની પ્રક્રિયા કહી શકાય છે. એ સાચું છે, કે વ્યાવહારિક તકનિકો દ્વારા મનુષ્યને અનેક રોગોથી મુક્ત કરી શકાય છે. શાંતિકુંજની જીવનશૈલીના આ ચમત્કારો શોધ-અભ્યાસોના પરિણામોનાં રૂપમાં સામે આવ્યા. આ પરિણામોમાં એ જાણવા મળ્યું છે, કે અહીં નવ દિવસના તથા એક મહિનાના સત્રમાં આવનારા માણસો અસાધારણ રીતે પોતાનાં શારીરિક તથા માનસિક સ્વાસ્થ્યને મેળવે છે. એક-બે નહિ, પરંતુ બે ડઝનથી પણ વધારે શોધ-નિષ્કર્ષોથી આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કેન્દ્ર રૂપે શાંતિકુંજની સફળતા પ્રમાણિત થઈ અને એ બધું આ મહાન ઊર્જાકેન્દ્રના સ્થાપક, આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના પરમ આચાર્ય યુગઋષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવની સતત તપશ્ચર્યાનું સુફળ છે.



અથર્વવેદીય ચિકિત્સા પદ્ધતિના પ્રણેતા યુગઋષિ

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના આચાર્ય પરમ પૂજ્ય ગુરુદેવે વૈદિક મહર્ષિઓની પરંપરાને આ યુગમાં નવજીવન આપ્યું. એમણે અધ્યાત્મ ચિકિત્સાનાં વૈદિક સૂત્રો, સત્યો તથા રહસ્યમય પ્રયોગોની કઠિન સાધના દુર્ગમ હિમાલયમાં પૂર્ણ કરી. એમના દ્વારા આપવામાં આવેલા સંકેતો મુજબ આ જટિલ સાધના સ્વયં વૈદિક યુગના મહર્ષિઓના સાંનિધ્યમાં પૂર્ણ થઈ. વામદેવ, કહોડ, અથર્વણ તથા આંગિરસ વગેરે મહર્ષિઓ હજી પણ અપ્રત્યક્ષ શરીરથી દેવાત્મા હિમાલયમાં વાસ કરે છે. પરમગુરુ સ્વામી સર્વેશ્વરાનંદજીએ પૂજ્ય ગુરુદેવને એમનો પરિચય કરાવ્યો હતો. એમણે સૌએ ગુરુદેવની પાત્રતા, પવિત્રતા તથા પ્રામાણિકતા પારખીને એમને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનાં બધાં રહસ્યોનો પરિચય કરાવ્યો.

આમ તો આવી રહસ્યાત્મક ચર્ચાઓ ગુરુદેવ ઓછી જ કરતા હતા. છતાં પણ ક્યારેક પ્રશ્નોનું સમાધાન કરતી વખતે એમનાં મુખમાંથી આવા રહસ્યાત્મક સંકેતો બહાર આવી જતા હતા. આવી જ રીતે એક દિવસ એમણે કહ્યું હતું, કે અધ્યાત્મ ચિકિત્સાની વાતો ઘણા લોકો કરે છે પરંતુ એનો મર્મ બહુ ઓછા માણસો સમજે છે. અધ્યાત્મ વિદ્યા હકીકતમાં તો વેદવિદ્યા છે. આમ તો એની શરૂઆત ઋગ્વેદથી જ થઈ જાય છે, યજુષ અને સામવેદમાં પણ એના પ્રયોગો મળે છે, પરંતુ એનું સંપૂર્ણ અને સંવર્ધિત રૂપ અથર્વવેદમાં મળે છે. આ અથર્વણ વિદ્યાને સાચી અને સમ્યક્ રીતે જાણવાથી જ અધ્યાત્મ ચિકિત્સાનાં બધાં રહસ્ય જાણી શકાય છે. આ બતાવ્યા બાદ એમણે ધીમા અવાજે કહ્યું કે મેં પોતે મહર્ષિ અથર્વણ તથા મહર્ષિ આંગિરસ પાસેથી આ રહસ્યોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કર્યું છે.

શબ્દ વ્યુત્પત્તિના આધારે 'અથર્વ' શબ્દનો અર્થ 'અચંચળતાની સ્થિતિ' છે. **'થર્વ ઈતિ ગતિર્નામ ન થર્વ ઈતિ અથર્વા'** થર્વનો અર્થ ગતિ છે અને ગતિનો અર્થ ચંચળતા છે. શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક વગેરે બધા પ્રકારની ચંચળતાને અથર્વવિદ્યાની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાથી નિયંત્રિત કરીને સાધકને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ તથા સ્થિતપ્રજ્ઞ બનાવવામાં આવે છે. પરમપૂજ્ય ગુરુદેવનાં મુખે અમે બીજી એક વાત પણ સાંભળી છે. તેઓ કહેતા હતા કે વૈદિક વાઙ્મયમાં અથર્વવેદનાં 'બ્રહ્મવેદ' 'ભૈષજયવેદ' વગેરે ઘણાં નામો મળે છે. આમાંનું એક નામ 'અથર્વાંગિરસ' પણ છે.

એનું સત્ય એ છે, કે 'અથર્વા' અને 'આંગિરસ' એ બંને અલગ-અલગ ઋષિ હતા. એમણે જ સર્વ પ્રથમ અગ્નિને પ્રગટ કરીને યજ્ઞચિકિત્સાનો આવિષ્કાર કર્યો હતો. અથર્વવેદમાં અથર્વા ઋષિ દ્વારા દુષ્ટ ઋચાઓ અધ્યાત્મપરક, સુખદાયક, અભ્યુદય પ્રદાન કરનારી અને શ્રેય આપનારી છે અને આંગિરસ ઋષિ દ્વારા દુષ્ટ ઋચાઓ અભિચારપરક, શત્રુનો સંહાર કરનારી, કૃત્યાદૂષણ, શાપનિવારિણી, મારક, મોહન, વશીકરણ વગેરે મુખ્ય છે. સાર તથ્ય એ છે, કે અથર્વણ મંત્ર સર્જનાત્મક છે અને આંગિરસ મંત્ર સંહારાત્મક છે. અથર્વવેદમાં અથર્વણ અને આંગિરસ એમ બે પ્રકારની ચિકિત્સા પ્રક્રિયા હોવાને કારણે અથર્વવેદને 'અથર્વાંગિરસ' કહેવામાં આવે છે.

શબ્દ વ્યુત્પત્તિની દષ્ટિએ આપણે અથર્વાનો મર્મ તો સમજી ચૂક્યા, હવે જો 'આંગિરસ'ના મર્મનો અનુભવ કરીએ તો શબ્દ વ્યત્પુત્તિ 'આંગિરસ'નો અર્થ અંગોમાં પ્રવાહિત થતો રસ બતાવે છે. મનુષ્યના શરીરનાં પ્રત્યેક અંગ-અવયવમાં 'પ્રાણરસ' પ્રવાહિત થતો રહે છે. આ પ્રાણરસનો પ્રવાહ પ્રત્યેક અંગ-અવયવને સક્ષમ અને સશક્ત બનાવ્યા

કરે છે. આ રસ સુકાઈ જવાથી અથવા તો અટકી જવાથી અથવા તો એનો અભાવ થવાથી ઈંદ્રિયો શિથિલ અને નિષ્ક્રિય થઈ જાય છે અને એનું કામ ઠપ્પ થઈ જાય છે. જ્યારે મનુષ્યનાં શરીરની આવી સ્થિતિ થઈ જાય છે ત્યારે એને લકવો, પક્ષાઘાત તથા મધુપ્રમેહ જેવા રોગ થતા હોય છે.

શરીરમાં પ્રવાહિત થતા આ રસમાં જ્યારે વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે અનેક પ્રકારની વિકૃતિઓ તથા વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે. મનુષ્યનાં મન, મસ્તિષ્ક તથા હૃદય રોગિષ્ઠ થઈ જાય છે શરીરના આવી રીતે રોગગ્રસ્ત થવાથી અથર્વવેદના આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા-વિધાન દ્વારા જલાવસેચન, હસ્તાભિમર્શ, મણિબંધન, હવન તથા ઉપસ્થાન વગેરે કરવાથી તથા અથર્વવેદીય મંત્રો દ્વારા અભિમંત્રિત ઔષધ, ભેષજ ઉપચારથી મનુષ્ય રોગ-દોષ મુક્ત થઈને સ્વસ્થ અને નીરોગી બને છે. જલાવસેચન, મણિબંધન, ઔષધ, ભેષજ વગેરે ઉપચારોથી શરીરનાં અંગોના વિકૃત તથા શુષ્ક થઈ ગયેલા રસ સજીવ અને સશક્ત બને છે.

યુગઋષિ પરમપૂજય ગુરુદેવ આ અથર્વવેદીય અધ્યાત્મ ચિકિત્સાના વિશેષજ્ઞ હતા. એમનું કહેવું હતું, કે અસાધ્ય રોગ, ભયંકર દુર્ઘટના, મારણ, કૃત્યા વગેરે અભિચાર કર્મ, દુર્ભાગ્ય, દૈત્ય અને પ્રેતબાધા, પાગલપણાને અધ્યાત્મ ચિકિત્સાના મર્મજ્ઞ કેવળ માથા પર પાણી છાંટીને અથવા માથા પર હાથ મૂકીને અથવા તો મણિ બાંધીને દૂર કરી શકે છે. જેઓ આ પ્રયોગોને જાણે છે એમને એ સત્યનું જ્ઞાન છે, કે અથર્વવેદીય અધ્યાત્મ ચિકિત્સા કોઈ ચમત્કાર નથી, પ્રાયોગિક તથા વૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થા છે.

પરમપૂજ્ય ગુરુદેવના મોટા પુત્ર શ્રી ઓમપ્રકાશ કે જેઓ કિશોરાવસ્થામાં એમની સાથે રહેતા હતા, તેઓ ગુરુદેવની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા સાથે સંલગ્ન અનેક અનુભૂતિઓ સંભળાવે છે. એમને હજી પણ આશ્ચર્ય થાય છે, કે કેવી રીતે ફક્ત એક પાંદડું, મૂળ અથવા તો નાનકડી લોટની બનેલી ગોળીથી તેઓ અસાધ્ય રોગોને ઠીક કરી આપતા હતા. શ્રી ઓમપ્રકાશજી જણાવે છે, કે ચિકિત્સાના નામે અમે એ દિવસોમાં આયુર્વેદ જાણતા હતા. શ્રી ગુરુદેવના એક મોટા ભાઈ પણ વૈદ્ય હતા. એમના દ્વારા આપવામાં આવતી દવાઓનું સ્વરૂપ, પ્રકાર તથા એની વિવિધતા અલગ ઢંગની રહેતી હતી, પરંતુ ગુરુદેવનું તો બધું જ અદ્‌ભુત હતું. અહીં તો તેઓ એક સામાન્ય પાંદડાંથી જ મરણપથારીએ પડેલાને જીવનદાન આપતા હતા.

શ્રી ઓમપ્રકાશજીનું કહેવું છે, કે એમના પ્રયોગમાં એક બીજી પણ વિચિત્રતા હતી. તે એ કે એવું જરૂરી નથી, કે રોગી એમની નજીક જ હોય, એમનાથી હજારો કિલોમીટર દૂર હોવા છતાં પણ એમની સારવારમાં કોઈ ખામી આવતી નહોતી. એક સામાન્ય દોરાને એમની પાસે મોકલીને તેઓ એમને સાજાનરવા બનાવી દેતા હતા. તેઓ કહેતા હતા કે એ દિવસોમાં તો હું અજાણ હતો, પરંતુ આજે લાગે છે, કે ખરેખર એ અથર્વવેદીય આધ્યાત્મિક સારવાર હતી. શાંતિકુંજમાં તપના સમયમાં પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ પોતાના વિશ્વકલ્યાણ સંબંધી ઉચ્ચસ્તરીય પ્રયોગોમાં સંલગ્ન થઈ ગયા હતા અને એમની સારવારનું સ્વરૂપ સંકલ્પ, પ્રયોગો ઈચ્છાશક્તિ સુધી જ સિમિત થઈ ગયું હતું. રોગીઓ હજી પણ ઠીક થતા હતા. એમની સંખ્યા પણ પહેલાં કરતાં અનેક ગણી વધી ગઈ હતી, પરંતુ હવે પ્રયોગ-પ્રક્રિયાઓ બદલાયેલી હતી. હવે આ અનેક લોકો માટે એમનો સંકલ્પ જ પર્યાપ્ત હતો.

જીવનનાં અંતિમ વર્ષોમાં એમની દષ્ટિ ભવિષ્ય તરફ હતી. સન્ ૧૯૮૯ના શિયાળામાં જયારે તેઓ પોતાના રૂમની બાજુના ફળિયામાં પલંગ પર બેઠા હતા ત્યારે એમની પાસે બેઠેલા શિષ્યોને પૂછયું - "કેમ ભાઈ ! મારા ગયા પછી તમે લોકો આવનારનું કેવી રીતે કલ્યાણ કરશો ?" જવાબમાં શાંતિ છવાઈ ગઈ. કોઈ કાંઈ ન બોલ્યું. ત્યારે તેઓ પોતે બોલ્યા. "જુઓ, શરીર છોડ્યા પછી પણ મારી ચેતના હમેશાં શાંતિકુંજના પરિસરમાં છવાયેલી રહેશે. ભવિષ્યમાં જે લોકો અહીં આવે એમને કહેજો કે ગુરુદેવે ફક્ત શરીર છોડ્યું છે, તેઓ ક્યાંય ગયા નથી પણ અહીં જ છે. એમનો તપપ્રાણ અહીં કણકણમાં સમાયેલો છે. તમે લોકો એને તમારા મન, આત્મામાં અનુભવ કરો. જેટલો સમય અહીં રહો ત્યાં સુધી વિચારો, કે હું મારાં રોમરોમથી, પ્રત્યેક શ્વાસથી ગુરુદેવના તપપ્રાણને ધારણ કરી રહ્યો છું. એનાથી એમની બધા પ્રકારની સારવાર થઈ જશે." ગુરુદેવ દ્વારા કહેવામાં આવેલું આ સત્ય આજે પણ પ્રમાણિત થઈ રહ્યું છે. એમણે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનો જે પ્રસાર કર્યો તેને આજે વિશ્વભરમાં માન્યતા મળી રહી છે.



ભવિષ્યનું સંપૂર્ણ તથા સમગ્ર વિજ્ઞાન : અધ્યાત્મ

આધ્યાત્મિક સારવારની બાબતમાં વિશ્વદૃષ્ટિ આ દિવસોમાં સાચા અર્થમાં બદલાઈ છે. વિશ્વભરના મનીષીઓનો દૃષ્ટિકોણ આશ્ચર્યજનક રીતે પરિવર્તન પામ્યો છે. લોકદૃષ્ટિ પણ આ બાબતમાં પરિમાર્જિત તથા પરિવર્તિત થઈ છે. આજથી થોડાં વર્ષો પહેલાં આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતો, તકનિકો તથા પ્રયોગોને અવૈજ્ઞાનિક ગણીને તિરસ્કૃત કરી દેવામાં આવતા હતા. લોકમાનસ પણ વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગશાળામાંથી મળેલી જાણકારીઓને જીવનના સર્વોચ્ચ સંદેશના રૂપમાં સાંભળતાં તથા સ્વીકારતાં હતાં. એકવીસમી સદીનાં આ ચાર વર્ષોમાં પરિસ્થિતિ મહદંશે બદલાઈ છે. વિશ્વ મનીષીઓને લાગવા માંડ્યું છે, કે પ્રાયોગિક ખરાઈ સિવાય આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ તથા તકનિકોને નકારવી એ અવૈજ્ઞાનિકતાની પરાકાષ્ઠા છે. આ જ રીતે લોકમાનસને એ અનુભૂતિ થઈ, કે પ્રયોગશાળાઓમાંથી મળેલી જાણકારીઓમાં શુભની સાથે અશુભ પણ મળેલું હોય છે અને એના આંધળા ઉપયોગથી નુકસાન પણ થઈ શકે છે.

અનુભવોની આ શ્રેણીમાં બીજા અનુભવ પણ થયા છે. વૈજ્ઞાનિક સારવારનાં બધાં પાસાઓની અનેક અસફળતાઓ તથા ભારે દુષ્પ્રભાવો પણ સામે આવ્યા. એ સત્ય સૌ જાણે છે, કે સૌએ આખી વીસમી સદી આડઅસર સાથે લડતાંઝઘડતાં તથા પછાડ ખાતાં વિતાવી છે. આડઅસરને લીધે કોણ જાણે કેટલાંયે માસુમ મૃત્યુની ગોદમાં સૂઈ ગયાં છે. એક બીમારી ઠીક કરવાના ચક્કરમાં કોણ જાણે કેટલી બધી બીમારીઓ ભેટમાં મળે છે. દુનિયાભરના કર્ણધારોએ આ વિષય પર ચર્ચા પણ કરી, ચિંતા પણ દર્શાવી, પરંતુ સમાધાન ન કરી શક્યા,

છેવટે થાકીહારીને બધાનું ધ્યાન વૈકલ્પિક સારવાર તરફ ગયું. ચુંબક ચિકિત્સા, રંગ ચિકિત્સા, એક્યુપ્રેશર અને કોણ જાણે કેટલીય તકનિકો અજમાવવામાં આવી. આ ક્રમમાં આધ્યાત્મિક તકનિકનાં પણ પારખાં કરવામાં આવ્યાં. એમાંથી જે પરિણામો મળ્યાં, એનાથી બધાને ખૂબ જ આશ્ચર્ય થયું, કેમ કે એમાં આશાતીત સફળતા મળી હતી.

એમાં સૌથી મોટી વાત તો એ છે, કે આધ્યાત્મિક તકનિકો અત્યાર સુધી ફક્ત અધકચરી રીતે જ તપાસવામાં આવી છે. એને અવ્યવસ્થિત અને અસ્તવ્યસ્ત રીતે જ પ્રયોગમાં લાવવામાં આવી છે. એની પ્રાયોગિક રીતમાં હજી એની વાસ્તવિક અને સંપૂર્ણ વિધિ-વ્યવસ્થા તો અપનાવવામાં જ નથી આવી. એમ છતાં પણ એમાંથી મળેલાં પરિણામોએ વૈજ્ઞાનિકોને દંગ કરી દીધા છે. એમાંથી મળનારી વિશ્રાંતિ, ઘટતું જતું તાણ, જીવન શક્તિમાં ખૂબ વધારો વગેરે એવાં પરિણામો છે કે જેણે બધાના દૃષ્ટિકોણને બદલી નાખ્યા છે. ક્યારેક એને અવૈજ્ઞાનિક કહેનારા વૈજ્ઞાનિકો એની વૈજ્ઞાનિકતાને સ્વીકારવા માટે મજબૂર થયા છે.

એમાંના કેટલાકે તો આ મુદ્દા પર પોતાના વિચારોનાં તારણો પણ પ્રકાશિત કર્યાં છે. આ તારણોમાંથી એક છે -માર્ટિન રૂથ ચાઈલ્ડનું પુસ્તક "સ્પિરિચ્યુલિટી એન્ડ ઈટ્સ સાઈન્ટીફિક ડોમેન્શન્સ" એટલે કે, આધ્યાત્મિકતા અને એના વૈજ્ઞાનિક આયામો. માર્ટિન રૂથ ચાઈલ્ડ પ્રખ્યાત ન્યૂરોલોજિસ્ટ છે. એમના દ્વારા કરવામાં આવેલી શોધોને વિજ્ઞાન જગતમાં સન્માનપૂર્વક સ્વીકારવામાં આવે છે. એમણે એમનાં પુસ્તકમાં આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ તથા સિદ્ધાંત અને પ્રયોગો સાથે સંબંધિત ઘણા મહત્ત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ પર ચર્ચા કરી છે. એમનું કહેવું છે - "જેઓ આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતોની વૈજ્ઞાનિકતા પર કોઈપણ જાતનાં પ્રાયોગિક

તારણો વિના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત કરે છે, એમણે સૌથી પહેલાં પોતે વૈજ્ઞાનિક છે તેની તપાસ કરવી જોઈએ."

રૂથ ચાઈલ્ડનું કહેવું છે, કે વિજ્ઞાન કોઈ પુસ્તક કે વિષયનું નામ નથી. આ એક વિશિષ્ટ શોધ-વિધિ છે, જે એક ખાસ પ્રકારનું અધ્યયન કરીને કોઈ સત્ય અથવા તો સિદ્ધાંતને પ્રમાણિત કરે છે. એમ કહેતાં માર્ટિન રૂથ ચાઈલ્ડ એક પ્રશ્ન કરે છે, કે આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતોને શું કોઈએ વૈજ્ઞાનિક શોધ-વિધિના આધારે ઓળખવાનો પ્રયાસ કર્યો છે ? જો હા, તો પછી એનાં શોધપત્રો પર સાર્થક ચર્ચા થવી જોઈએ. જો ના, તો પછી એને કોઈએ અવૈજ્ઞાનિક કહેવાનો આધાર શું છે ? આ રીતે તો અવૈજ્ઞાનિકતાની વાતો કરવી એ જ અવૈજ્ઞાનિક છે.

રૂથ ચાઈલ્ડ પોતાનાં આ પુસ્તકના એક ભાગમાં કહે છે, કે અત્યારે આધ્યાત્મિક સારવારની ધ્યાન વગેરે જે તકનિકો પ્રયોગમાં લાવવામાં આવી રહી છે, એનાં પરિણામો ઉત્સાહજનક છે. એ ફક્ત સારવાર જગત માટે જ નહિ, પરંતુ સંપૂર્ણ માનવજાત માટે કલ્યાણકારી છે. યોગ અને અધ્યાત્મની જે કોઈ પણ તકનિકો શારીરિક તથા માનસિક રોગોને ઠીક કરવા માટે પ્રયોગમાં લાવવામાં આવી રહી છે, એનાં પરિણામો કોઈ પણ વૈજ્ઞાનિકને એવું કહેવા મજબૂર કરી શકે છે કે "સ્પિરિચ્યુલીટી ઈઝ ધ ઈંટીગ્રલ સાયન્સ ઓફ ધી ફયુચર" એટલે કે, અધ્યાત્મ ભવિષ્યનું સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન છે.

શારીરિક રોગોની સાથે આધ્યાત્મિક તકનિકોનો પ્રયોગ મનોરોગ પર પણ કરવામાં આવ્યો છે. આ બાબતમાં વિલિયમ વેસ્ટનું પુસ્તક "સાઈકોથેરેપી એન્ડ સ્પિરિચ્યુલિટી" વાંચવાલાયક છે. આ પુસ્તકમાં પ્રખ્યાત મનોચિકિત્સક વિલિયમ વેસ્ટનું કહેવું છે કે હવે આ જમાનામાં મનોચિકિત્સા તથા અધ્યાત્મ વિદ્યા વચ્ચેની દીવાલ તૂટી રહી છે.

મનોરોગોનો સાચો તથા સંપૂર્ણ ઈલાજ આધ્યાત્મિક તકનિકોના પ્રયોગથી જ શક્ય છે. એમણે એક બીજા શોધપત્રમાં એવું પણ કહ્યું છે, કે આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીને અપનાવવાથી લોકોને માનસિક રોગોની સંભાવના રહેતી નથી. આ ક્રમમાં એમણે પ્રાર્થના તથા ધ્યાનને મનોરોગોનું કારગર ઔષધ ગણાવ્યાં છે.

અધ્યાત્મ સારવારની બાબતમાં વિશ્વદૃષ્ટિને પરિવર્તિત કરનારામાં ડૉ. બ્રાયન વીજનું નામ ઉલ્લેખનીય છે. વ્યવસાયે ડૉ. વીજ સાઈકિયાટ્રિસ્ટ છે, પરંતુ હવે તેઓ પોતાને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક કહેવડાવવાનું પસંદ કરે છે. એમનાં ઘણાં પુસ્તકો-જેની ચર્ચા પહેલાં પણ થઈ ચૂકી છે - અધ્યાત્મ ચિકિત્સાની સાર્થક ઉપયોગિતાને પ્રમાણિત કરે છે. એમનું કહેવું છે કે આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંતો તથા સાધનાથી જ સંપૂર્ણ જીવનબોધ સંભવ છે. ચિકિત્સાની બાબતમાં જ્યારે પણ વૈજ્ઞાનિક અસફળતાઓની વાત થાય છે ત્યારે એનું કારણ એકતરફી હોય છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે માણસ ફક્ત દેહમાત્ર છે, જે સાચું નથી. આપણું જીવન દેહ, પ્રાણ, મન તથા આત્માનો સંયોગ છે અને એ સંપૂર્ણ આયામ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિ વિના જાણી શકાતા નથી.

એક અન્ય વૈજ્ઞાનિક રિચર્ડ કાર્લસને પોતાના શોધ- નિષ્કર્ષ "સ્પિરિચ્યુલિટી કમ્પ્લીટ સાયન્સ ઓફ લાઈફ" એટલે કે, 'આધ્યાત્મિકતા-જીવનનું સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન'માં આ તથ્યોનો ખુલાસો કર્યો છે. એમનું માનવું છે કે અધ્યાત્મ સિવાય જીવનનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન અસંભવ છે. કાર્લસન કહે છે કે જેવી રીતે કપાયેલી આંગળીઓ દ્વારા માનવ શરીરની સંપૂર્ણતાને જાણી શકાતી નથી તેવી રીતે ફક્ત શરીરના આધારે સંપૂર્ણ અસ્તિત્વને જાણવું અશક્ય છે. એમણે પોતાનાં પુસ્તકમાં આ બાબતમાં ઘણાં સત્યો તથા તથ્યોનું વિશ્લેષણ કરતાં કહ્યું છે કે જેવી રીતે

વીસમી સદી વિજ્ઞાનની સદી સાબિત થઈ છે એવી રીતે એકવીસમી સદી અધ્યાત્મની સદી રૂપે જોવાશે, જણાશે તથા અનુભવાશે. આધ્યાત્મિક જીવન-દૃષ્ટિ, અધ્યાત્મ સારવારના સિદ્ધાંત તથા પ્રયોગોને સૌ આ સદીની મહાન ઉપલબ્ધિ રૂપે અનુભવશે. એટલા માટે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સમજીએ તથા અધ્યાત્મ ચિકિત્સા તરફ ડગ માંડીએ એ યોગ્ય છે.



પંચશીલોને અપનાવીએ, આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફ કદમ ઉઠાવીએ

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ સમજીએ, આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફ કદમ ઉઠાવીએ. આ એક એવો દૈવી સંદેશ છે, જેને આ સમયે અંતઃકરણ સાંભળી રહ્યું છે. હિમાલયની હવાઓએ જેને આપણા સૌના માટે મોકલ્યો છે. નવરાત્રિની પવિત્ર ક્ષણોમાં એની જ સાધના કરવાની છે. ભગવતી મહાશક્તિને એ જ પ્રાર્થના કરવાની છે, કે અમે બધા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ અને મર્મ સમજી શકીએ અને ભારત દેશ ફરીથી આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં અગ્રણી બને. આ સંદેશને બ્રહ્મવર્ચસ્ શોધ સંસ્થાનની રજત જયંતીના સુઅવસરે જન-જન સુધી પહોંચાડવાનો છે, કારણ કે સ્વાસ્થ્ય કોઈ એકની સમસ્યા નથી. એકલા આપણા મહાદેશ ભારતમાં જ નહિ, સમસ્ત વિશ્વના કરોડો લોકો તેનાથી ગ્રસ્ત છે. હકીકત તો એ છે કે જેઓ પોતાને સ્વસ્થ કહે છે, તેઓ પણ કોઈક ને કોઈક રૂપમાં બીમાર છે.

જેમનું શરીર સારું છે તેમનું મન બીમાર છે. આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યના અર્થથી લગભગ બધા અપરિચિત છે. જો કે તેનો પરિચય, તેની પરિભાષા એટલી જ છે, કે તન અને મન જ નહિ, આપણો જીવાત્મા પણ પોતાના 'સ્વ'માં સ્થિત હોય. આપણી આત્મશક્તિઓ જીવનના બધા જ આયામોમાંથી અભિવ્યક્ત થાય. આપણે ભગવાનના અભિન્ન અંશ છીએ, એ વાત આપણા વ્યવહાર, વિચાર તથા ભાવનાઓથી પ્રમાણિત થાય. જો આવું કંઈક આપણી અનુભૂતિઓમાં સમાયેલું હશે, તો જ આપણે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનો સાચો અનુભવ કરી શકીશું. તેની સાથે જ આપણા, આપણા બધાંનાં કદમ સાહસિક સાધનાઓ

તરફ ઊપડવાં જોઈએ. ત્યારે જ આપણે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા તરફ આગળ વધી શકીશું અને ભવિષ્યમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સક હોવાનું ગૌરવ મેળવી શકીશું.

વાત જ્યારે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની ચાલી રહી છે ત્યારે તેને કેટલીક ક્રિયાઓ-કર્મકાંડો તથા પ્રયોગો સુધી સીમિત માની લેવામાં આવે છે અને આધ્યાત્મિક જીવન-દૃષ્ટિની ઉપેક્ષા-અવહેલના કરવામાં આવે છે. આ અવહેલનાભરી ઉપેક્ષાના કારણે આ કર્મકાંડ અને પ્રયોગ થોડા જ સમય માટે પોતાના પ્રભાવનું પ્રદર્શન કરી કોઈ અંધારામાં ખોવાઈ જાય છે. આ સત્યને હર હાલતમાં સમજવું જોઈએ કે આધ્યાત્મિક જીવન-દૃષ્ટિ જ બધા આધ્યાત્મિક ઉપચારો તથા પ્રયોગોની ઊર્જાનો સ્રોત છે. તેની ઉપેક્ષા કરી શકાય એમ નથી. આ જ કારણે અધ્યાત્મ ચિકિત્સાના સિદ્ધાંતો તથા પ્રયોગોના જેઓ નિષ્ણાત છે, તેમણે પાંચ સૂત્રોને અપનાવવાની વાત કહી છે.

આ સૂત્રોને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના પંચશીલની સંજ્ઞા આપી શકાય છે. તેને મા ગાયત્રીનાં પાંચ મુખ અને તેમની પૂજામાં કરવામાં આવતો પંચોપચાર પણ કહી શકાય. જેમને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સામાં રસ છે તેમણે એ વાતનો સંકલ્પ લેવો જોઈએ કે તેઓ પોતાના વ્યક્તિગત જીવનમાં તેનું સંકલ્પપૂર્વક પાલન કરતા રહેશે.

૧. આપણા આધ્યાત્મિક વિશ્વના વિશ્વામિત્ર બનીએ

જે દુનિયામાં આપણે જીવીએ છીએ, તેનું જ ચિંતન અને વ્યવહાર આપણને જો પ્રેરિત અને પ્રભાવિત કરતાં રહેશે, તો પછી આધ્યાત્મિક જીવન-દૃષ્ટિ અપનાવવાની આશા નહિવત્ રહેશે. લોકો તો વાસના, તૃષ્ણા અને અહંતાનું પેટ ભરવા સિવાય બીજા કોઈ શ્રેષ્ઠ ઉદ્દેશ્ય માટે નથી વિચારતા, નથી કંઈ કરતા. તેનો પ્રભાવ અને પરામર્શ પણ પોતાના

જ વર્તુળમાં ખેંચે છે. જો જીવનમાં આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા કરવી હોય તો સૌથી પહેલાં પોતાનો પ્રેરણાસ્રોત બદલવો પડશે, સલાહ માટે નવો આધાર અપનાવવો પડશે, અનુકરણ માટે નવા આદર્શો શોધવા પડશે.

તે માટે આપણે આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના મર્મજ્ઞો અને વિશેષજ્ઞોને પોતાના પ્રેરણાસ્રોત બનાવવા પડશે. હા, સાચું છે, કે આવા લોકો મળવા દુર્લભ હોય છે. દરેક ગલીગૂંચીમાં તેમને શોધી શકાતા નથી. આવી સ્થિતિમાં આપણે એવા મહાન આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકોના વિચારોના સંસર્ગમાં રહેવું જોઈએ, જેમનું જીવન આપણને વારંવાર આકર્ષિત કરે છે. યુગઋષિ પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ, મહર્ષિ શ્રી અરવિંદ, સ્વામી વિવેકાનંદના સ્તરના કોઈ મહામાનવ આપણા પ્રેરણાસ્રોત હોઈ શકે છે. આમાંથી કોઈક સાથે અથવા આમાંથી બધા સાથે પોતાનો ભાવભર્યો સંબંધ જોડી શકાય છે. પોતાના જીવનની મહત્ત્વપૂર્ણ સમસ્યાઓના સમાધાન માટે તેમના વિચારો અને વ્યક્તિત્વ સાથે પરામર્શ કરવો જોઈએ. આ બધાનું સ્થાન આપણા જીવનમાં પરિવારના સદસ્યો જેવું હોવું જોઈએ. મહર્ષિ વિશ્વામિત્રની જેમ આપણે સંકલ્પપૂર્વક અત્યારે, આ જ ક્ષણે આપણું આ નવું વિશ્વ વસાવી લેવું જોઈએ. દૈનિક ક્રિયા-કલાપો કરવાની સાથેસાથે આપણે આપણો વધુ ને વધુ સમય આપણા આ આધ્યાત્મિક વિશ્વમાં વિતાવવો જોઈએ. આવું થઈ શકે તો આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાનો એક અતિશય મહત્ત્વપૂર્ણ આધાર મળી ગયો એમ સમજવું જોઈએ.

૨. સાધના માટે સાહસિક કદમ ઉઠાવીએ

આજના યુગમાં સાધના માટેનું સાહસ કોઈ વિરલા જ કરી શકે છે. આ બાબતમાં વાતો તો ઘણી થાય છે, પરંતુ પ્રત્યક્ષ રીતે કરી બતાવવાની હિંમત ઘણા ઓછા લોકોમાં જોવા મળે છે. બાકીના લોકો તો આમતેમ

બહાનાં બતાવી કાયરોની જેમ મેદાન છોડીને ભાગી જાય છે. આવા કાયર અને ડરપોક લોકોની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા શક્ય નથી. જેઓ સાહસિક છે, તેઓ મંત્રજપ અને ધ્યાન વગેરે પ્રક્રિયાઓના પ્રભાવથી પોતાની આસ્થાઓ, અભિરુચિઓ તથા આકાંક્ષાઓને પરિષ્કૃત કરે છે. તેઓ અનુભૂતિઓના દિવાસ્વપ્નોમાં રાચતા નથી. આ અંગે કરવામાં આવતી ચર્ચા કે ચિંતાના તરંગીપણામાં તેમને વિશ્વાસ હોતો નથી.

તેઓ તો બસ, પોતાની આધ્યાત્મિક ચેતનાનાં શિખરો પર એક સમર્થ અને સાહસિક પર્વતારોહકની જેમ ચઢે છે. જેઓ ખરેખર સાધના કરે છે, તેઓ પળેપળ પોતાના અંતસ્‌ને બદલવા પ્રયત્નશીલ રહે છે. તેમનો વિશ્વાસ વાતોમાં નહિ, પોતાના અંતરાલમાં છુપાયેલા સંસ્કારોના પરિવર્તનમાં હોય છે. આધ્યાત્મિક પ્રયોગોને તેઓ પરિષ્કારની રીતના રૂપમાં ઉપયોગ કરે છે. જેઓ આમાં જોડાયેલા છે, તેઓ આ કથનની સાર્થકતા સમજે છે. તેમનામાં જ એવું સાહસ પેદા થાય છે, જેના આધારે તેઓ પોતાના સ્વાર્થ અને અહંકારને પગ તળે રગદોળવાનું, કચડવાનું સાહસ ધરાવે છે. કોઈ પણ પ્રકારની ક્ષુદ્રતા તેમને સ્પર્શી શકતી નથી. દુ:ખના કંટકોની પરવા કર્યા વગર તેઓ સતત મહાનતા અને આધ્યાત્મિકતાનાં શિખરો સર કરતા જાય છે.

૩. માલિક નહિ, માળી બનીએ

માલિકીપણાના ભાર નીચે માણસ દબાતો-પિસાતો રહે છે. આ માલિકીની જૂઠી શાન છોડીને માળી બનવાથી જિંદગી હળવીફૂલ બની જાય છે. સંતોષ અને શાંતિથી સમય વીતે છે. આમેય માલિક તો માત્ર એક જ છે - ભગવાન. એ 'સૌના માલિક એક'ને અવગણીને પોતે માલિક હોવાના આડંબરમાં, જૂઠી અકડાઈમાં રાચવાથી માત્ર મનોરોગો જ પેદા થાય છે. જીવનના સત્યનું ઝરણું સુકાઈ જાય છે. આધ્યાત્મિક

ચિકિત્સાના વિશેષજ્ઞોનું માનવું છે, કે આ સંસાર ઈશ્વરનો છે. માલિકી પણ તેની જ છે. આપણને નિર્ધારિત કર્મો માટે માળીની જેમ નિયુક્ત કરવામાં આવેલા છે. ઉપલબ્ધ શરીરનો, પરિવારનો, વૈભવનો વાસ્તવિક સ્વામી પરમેશ્વર છે. આપણે તો બસ, તેની સુરક્ષા તથા સુવ્યવસ્થા માટે જ જવાબદાર છીએ. આવું વિચારવાથી આપણું મન આપમેળે જ હલકું રહેશે અને બિનજરૂરી માનસિક વિક્ષિપ્તતાઓ અને વિષાદોની આગમાં સળગવું નહિ પડે.

આપણે ન ભૂતકાળની ફરિયાદો કરીએ, ન ભવિષ્યની ચિંતા કરીએ,પરંતુ વર્તમાનનો પૂરી જાગૃતિ તેમ જ તત્પરતા સાથે સદુપયોગ કરીએ. નુકસાનમાં ન માથું પછાડીએ, ન લાભમાં ખુશીના માર્યા પાગલ ગઈ જઈએ. વિવેકવાન, ધીરજવાન, ભાવનાશીલ ભક્તની ભૂમિકા નિભાવીએ. જે ભાર ખભા પર છે, તેને જવાબદારી સાથે નિભાવીએ અને પ્રસન્ન રહીએ. હા, પોતાનું કર્તવ્ય પૂરું કરવા તથા તેના માટે મરી ફીટવા આપણા તરફથી કોઈ કસર ન રાખીએ.

૪. બરબાદીથી બચીએ

ખોટાં કામોમાં પોતાનું સામર્થ્ય બરબાદ કરવાનું દુષ્પરિણામ સૌ કોઈ જાણે છે. આવા લોકોને દુષ્ટ, કુકર્મી તથા દુરાચારી કહેવામાં આવે છે. તેમને બદનામી મળે છે, તેઓ ઘૃણિત અને તિરસ્કૃત બને છે, આત્મપ્રતાડના સહન કરતા રહીને સહયોગથી વંચિત રહે છે અને પતનની ખાઈમાં જઈને પડે છે. આ બધું માત્ર આપણા સામર્થ્યના ખોટા નિયોજનથી જ થાય છે. પોતાની શક્તિઓને વ્યર્થમાં ગુમાવતા રહેવાની મૂર્ખતા એ મહાપાપ કરતાં થોડા ઓછા દરજ્જાનું પાપ છે. આમ જોવા જઈએ તો આ કોઈ મોટો દુર્ગુણ લાગતો નથી, પરંતુ તેનાં પરિણામો લગભગ એ જ સ્તરનાં હોય છે. મોટે ભાગે બરબાદીના ચાર પ્રકારો

જોવા મળે છે. ૧. શારીરિક શ્રમ-શક્તિને નકામી ગુમાવવી -આળસ, ૨. મનને યોગ્ય હેતુ પાછળ લગાવવાના બદલે તેને આમ-તેમ ભટકવા દેવું - પ્રમાદ, ૩. સમયનો, ધનનો, વસ્તુઓનો, ક્ષમતાઓનો આડેધડ ઉપયોગ કરવો, તેનો બગાડ કરવો - અપવ્યય, તથા ૪. તત્પરતા, જાગૃતિ, સાહસિકતા તથા ઉત્સાહનો અભાવ, અધકચરા મનથી વેઠ ઉતારવાની જેમ કંઈક ઊલટું-સુલટું કરતા રહેવું - અવસાદ.

આ ચાર દુર્ગુણોની ચતુરંગિણી સેનાનો કાયમ માટે એક સજગ સૈન્યપ્રહરીની જેમ સામનો કરીએ. ક્યારેય, કોઈ પણ ક્ષણે તેમને આપણા પર હાવી ન થવા દઈએ. આળસ, પ્રમાદ, અપવ્યય અને અવસાદના અસુરો સાથે આપણે પૂરી ક્ષમતા સાથે કામ પાર પાડવું જોઈએ. શ્રમનિષ્ઠા, કર્મપરાયણતા, ઉત્સાહ, સ્ફૂર્તિ, સજગતા, વિનમ્રતા, વ્યવસ્થા, સ્વચ્છતા વગેરે આપણા સ્વભાવનાં અંગ હોવાં જોઈએ. આપણે કાયરતા, આત્મહીનતા, દીનતા, નિરાશા અને ચિંતા જેવી કોઈ દુષ્પ્રવૃત્તિને આપણું સામર્થ્ય નષ્ટ કરવાની છૂટ ન આપીએ.

૫. ઉદાર બનવાનું ચૂકીએ નહિ

આધ્યાત્મિક રીતે સ્વસ્થ વ્યક્તિ ઉદારતામાં ક્યારેય પાછી પડતી નથી. કંજૂસાઈ તથા વિલાસિતા બંને આધ્યાત્મિક રીતે રોગી હોવાનાં ચિહ્નો છે. ઉદારતા તો પોતાના અસ્તિત્વનો વિસ્તાર છે, પોતાના પરમ પ્રભુ સાથેની ભાગીદારી છે. તેમના આ વિશ્વ-ઉદ્યાનને સજાવવા-સાચવવાનું ભાવભર્યું સાહસ છે. જેઓ ભક્ત છે, તેઓ ઉદાર થયા વગર રહી શકતા નથી. એવી જ રીતે જેઓ શિષ્ટ છે તેઓ પોતાનો સમય-શ્રમ સદ્ગુરુને અર્પણ કર્યા વગર રહી શકતા નથી. આપણા ભંડારો ભરેલા રહે અને ગુરુદેવની યોજનાઓ શ્રમ અને અર્થના અભાવે અધૂરી રહી જાય, એ સુયોગ્ય શિષ્યો હોવા છતાં ભલા કેવી રીતે સંભવ

છે ? આ માત્ર સેવાની દૃષ્ટિએ જ નહિ, પરંતુ પોતાની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સા માટે પણ ઉપયોગી છે. ઉદાર ભાવનાઓ, ઉદાર કર્મ જાતે જ આપણી મનોગ્રંથિઓને ખોલી દે છે. મનોગ્રંથિઓથી છુટકારો મેળવવા માટે ભાવભરી ઉદારતા એક સમર્થ ચિકિત્સા વિધિનું કામ કરે છે.

આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના આ પંચશીલોને પોતાની જીવન-સાધનામાં આજથી અને અત્યારથી જ સામેલ કરી લેવા જોઈએ. જો તેને પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો સતત પ્રયાસ કરવામાં આવે તો આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિએ અસામાન્ય અને અસાધારણ બની શકાય છે. આપણા બધાના આરાધ્ય પરમપૂજ્ય ગુરુદેવ સદાય આ જ માર્ગે ચાલતા રહીને આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાના વિશેષજ્ઞ બન્યા હતા. તેમણે બતાવેલો આ જ માર્ગ હવે આપણા માટે છે. આ માર્ગે ચાલીને આપણે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય સદાને માટે પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ અને ભવિષ્યમાં એક સમર્થ આધ્યાત્મિક ચિકિત્સકની ભૂમિકા પણ નિભાવી શકીએ છીએ. આપણા ભાવનાશીલ પરિજનો આમાં જરા પણ ચૂકશે નહિ, તેવો વિશ્વાસ છે. તેઓ જાતે તો આ માર્ગે આગળ વધશે જ, પરંતુ બીજાઓમાં પણ આંતરિક ઉત્સાહ જગાવવામાં સહયોગી-સહાયક બનશે. આમ થવાથી આપણા ભારત દેશની આધ્યાત્મિક ચિકિત્સાની પરંપરાને નવજીવન મળી શકશે.



મુદ્રક : યુગ નિર્માણ યોજના, મથુરા-૩